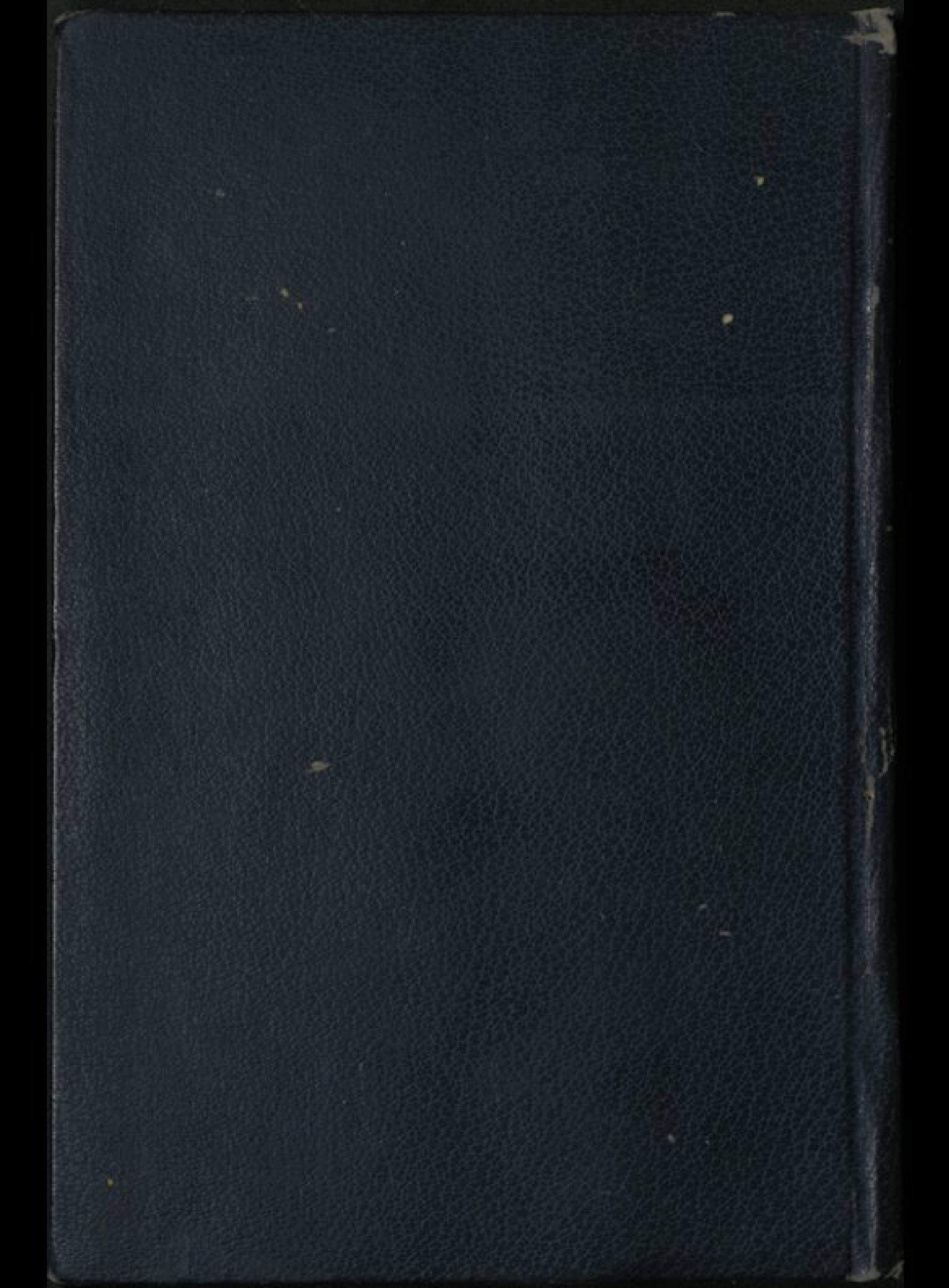
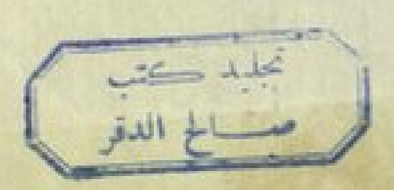
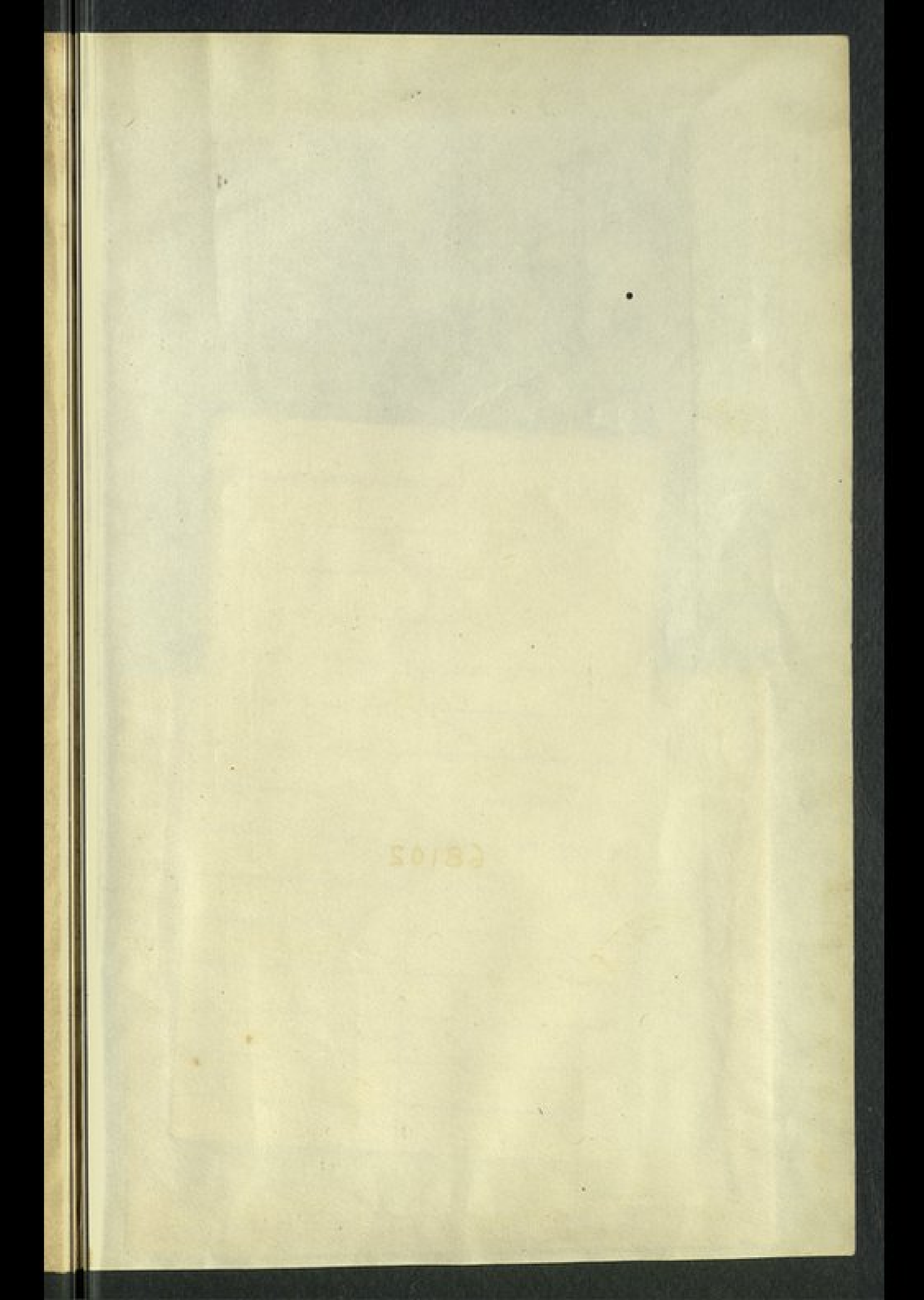



تجليد كتب
صالح الدقر



علم النفس العملى

العقل الباطن . التربية النفسية للطفل . أسباب الأمراض العصبية والنفسية وعلاجها . التحليل النفسانى نظريا وعمليا . الأحلام ومغزاها

وضع

الدكتور عزيز فريد

دكتوراه فى علم النفس ودكتوراه فى الميتافيزيقا

الطبعة الأولى مارس سنة ١٩٤٥

الناشر

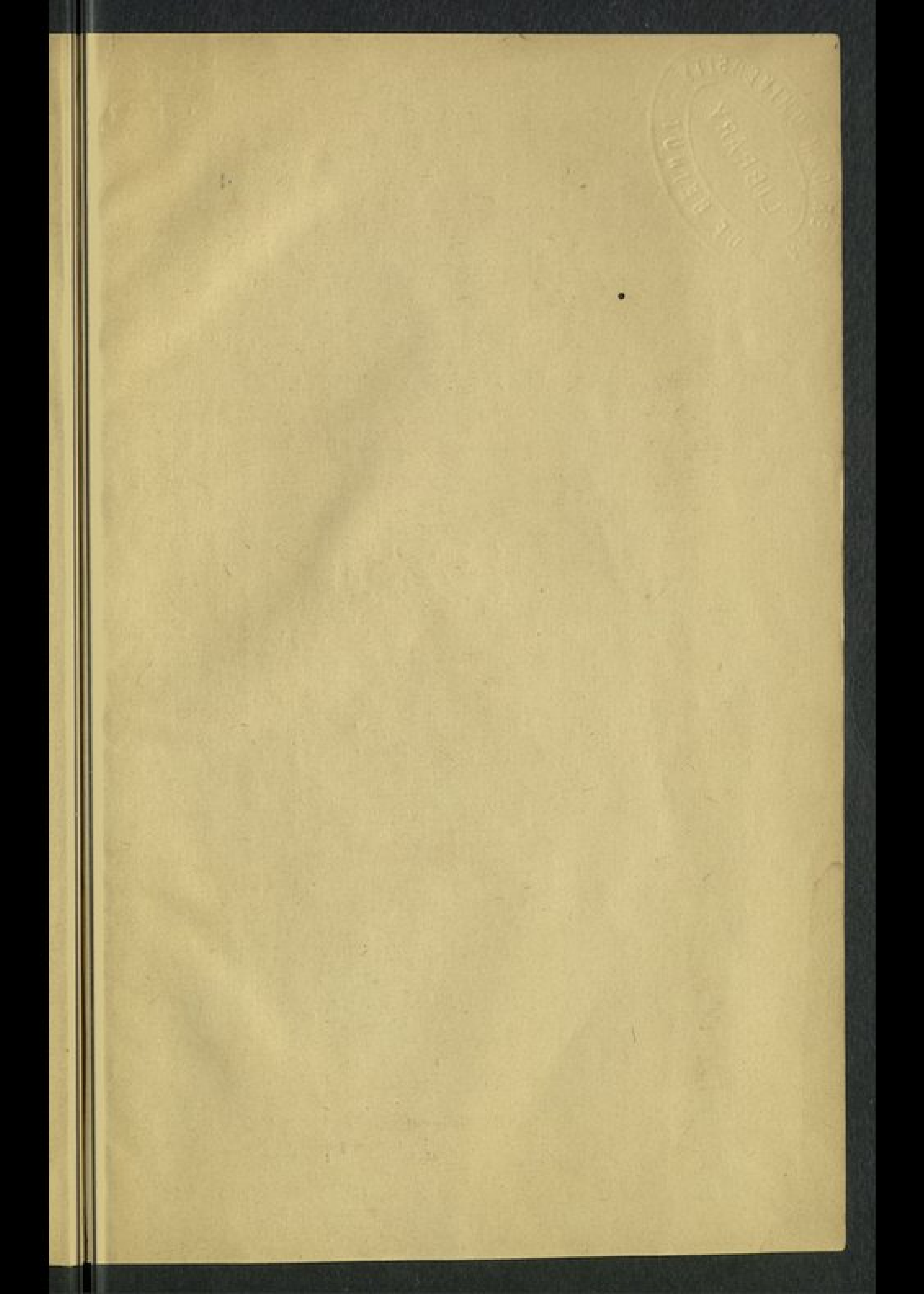
مكتبة النهضة المصرية

٩ شارع عدلى باشا بالقاهرة

القاهرة

[illegible]

١٩٤٥



شكر وتقدير

يقدر المؤلف الجهد المشكور الذى بذله حضرة الأستاذ الكبير صاحب العزة مبارك بك إبراهيم فى مراجعة لغة هذا الكتاب وضبط ألفاظه . ويقدم لعزته وافر الشكر والثناء ؟



المؤلف

مقدمة الكتاب

إن علم النفس علم واسع الأرجاء متعدد النواحى متشعب النظريات . وليست وجهات جميع ما نشر عن علم النفس بالوجهات العملية أو التطبيقية التى يستطيع الفرد العادى الانتفاع بها ، كمعلومات عملية يمكن تطبيقها على نفسه ، أو ممارستها مع الغير . . هـذا وجل فروع علم النفس مبنية على نظريات مطولة ، ومعقدة ومتشابكة ، بحيث يصعب جداً على غير المنقطعين لدراستها ، استيعاب هـذه النظريات واستخلاص الوسائل العملية منها .

ولقد يعثر الباحث أحيانا على بعض مؤلفات فى علم النفس تحمل طابع الناحية العملية ، فينكب على قراءتها بشغف ، ويعيد القراءة مرارا عساه أن يخرج منها بفوائد عملية ، فإذا به لم يفز إلا بنظريات غامضة ، أو قصص لحالات عالجها المؤلف ، وغير ذلك مما لا يشبع رغبته ، ولا يفى بمطلبه كباحث عن شىء عملى يستطيع ممارسته .

ولذا رأينا أن نقدم للشعوب العربية بحثاً عملياً شاملا لهذا العلم الذى أصبح كعبة الأنظار فى جميع أنحاء العالم . وقد توخينا فيه الإيجاز المركز ، كى نوفر على الباحث عناء الدراسات المطولة ولا نعرضه للملل . هذا مع مراعاة عدم إغفال النقط الهامة ، أو اقتضاب النواحى التى تتطلب شرحاً وافيا .

ومن البديهى أن إخراج هذا العلم فى صورة عملية وتطبيقية يحتم علينا شرح القواعد والنظريات المؤسس عليها الوسائل العملية التى سنبينها ، وذلك تيسيراً للقارئ . . . ومن أجل ذلك قد تكلمنا فى هـذا الكتاب عن أهم النظريات التى يجب ذكرها كقواعد يبنى عليها التطبيق والممارسة . وبقدر ما حاولنا الإيجاز المركز ، وتحاشينا التطويل الذى لا مبرر له فى كتاب نرمى فيه إلى تقريب علم النفس من عقل كل قارئ وتجنيبه الملل ، فقد توسعنا بعض التوسع فى الموضوعات التى تستوجب الإيضاح الوافى ، ثم كررنا ذكر بعض النقط الهامة فى مواضع متباعدة ، حتى لا يضيع على القارئ معرفة ما بينها من وشائج .

ولقد راعينا فوق ذلك تحاشى الكلمات العلمية على قدر المستطاع ، وحرصنا على أن يكون الكتاب فى أسلوب عادى مبسط ، حتى يتيسر للخاصة وأشباه الخاصة فهم ما جاء به فهماً صحيحا .

الباب الاول

العقل الباطن

لما كان العقل الباطن هو المحور الرئيسي الذي تدور حوله جميع نظريات علم النفس ، والمركز الذي تتجه إليه الوسائل التحليلية والعلاجية ، والمصدر الذي تستقى منه المعلومات الخفية ، أو المكبوتات والمكنونات المسببة للأمراض العصبية والنفسية ، وجب أن نعنى بدراسته دراسة وافية حتى يسهل علينا استيعاب نظريات علم النفس والقيام بتطبيقها ، وممارستها على أساس متين وثقة وطيدة .

ومن أجل ذلك يتعين علينا أن نتناول بالدرس والشرح كلا العقلين ، الواعي والباطن ، وعلاقتهما ببعضهما ، من الناحية العضوية التي تتمثل وتسرى فيها حركة كل منهما ، ومن الناحية النشاطية نفسها وأثر تلك الناحية ، حتى نستطيع فهم العقل الباطن فهما صحيحا .

وإذا قلنا إن للانسان عقلا واعيا وعقلا باطنا تبادر إلى الأذهان بأن لنا في أنفسنا عقلين منفصلين . بيد أن الحقيقة هي أن للانسان عقلاً واحداً ذا وجهين : أحدهما الوجه الواعي أو المدرك ، وهو ما يسمى بالعقل الواعي . والآخر الوجه اللاواعي أو غير المدرك ويسمى بالعقل الباطن . فهما خاصيتان متصلتان لعقل واحد .

***

ويقابل اتصال واندماج كلتا الهيئتين من الوجهة العقلية ، اتصال

واندماج فى كلا الجهازين الناقلين لسيالاتهما ، أو نشاطهما ، من الناحية العضوية . فتكونان بهـذا الاتصال والاندماج الروحى والجسمانى ذاتية واحدة للانسان .

اندماج العقلين عضويا

وسنبين الآن كيف يتم اتصال واندماج الهيئتين عضويا .

تسجل حركة العقـل الواعى فى المخ إرسالاً واستقبالا . وتسرى سيالاته فى الجهاز المخى الشوكى ، وتسجل حركة العقل الباطن فى الضفيرة الشمسية (كتلة ليمفاوية تقع وراء المعـدة) وتسرى سيالاته فى الجهاز العصبى السمبتاوى .

ويتصل الجهاز العصبى المخى الشوكى الحامل لسيالات العقل الواعى، بالجهاز العصبى السمبتاوى الحامل لسيالات العقل الباطن ، بواسطة العصب التائه ، وهو عصب يتفرع من المنطقة المخية كجزء من الجهاز الارادى ، ويتجه إلى القفص الصـدرى ، حيث تتفرع منه شعب تتجه إلى القلب والرئتين ، وينتهى عند الحجاب الحاجز حيث يفقد هناك غشاءه الخارجي، ويختلط متموجاً بأعصاب الجهاز السمبتاوى ، فيربط بذلك كلا الجهازين معاً ، جاعلا من الإنسان ذاتية واحدة عقليا وجسمانيا .

***

وإليك مثلاً واحداً صـغيرا نذكره لك هنـا لتلمس به وحـدة العقلين وراتباطهما :

تسرى فى الجو موجة صوتية ، فيلتقطها المخ ويسجلها فى أعضاء السمع (الأذنين) فيتنبه الإنسان للنغمة التى حدثت ويعيها . . وإلى هنا ينتهى نشاط العقل الواعى . ثم تستمر نفس الموجة فى طريقها إلى العصب السمبتاوى ، وتسجل فى الضفيرة الشمسية ، فيشعر المرء بشعور خاص . فاما انشراح وإما انقباض ، وفقا لنوع النغمة وتأثيرها . وهذا الشعور هو من خصائص العقل الباطن .

وينفرد العقل العقل الواعى بجميع الحركات الإرادية ، كالسير والحركة ووظائف الحواس الخمس . . بينما ينفرد العقل الباطن بجميع الحركات اللاإرادية ، والعمليات المتصلة بأسباب الحياة ، كالنبض والتنفس والدورة الدموية ، والحركة الهضمية ، والنشاط الافرازى والامتصاصى ، إلى غير ذلك مما سيجئ عنه الكلام تفصيليا فيما بعد .

وإذا قارنا بين الحركات الإرادية والحركات اللاإرادية ، وجدنا أن الأولى تخضع المشيئة الواعية ، إذ تتحرك الأعضاء وتنشط الحواس أو تسكن ، وفقا لإملاء المشيئة الواعية . وإن نشاطها متوقف على نشاط العقل الواعى . . هذا بينما تسرى الحركات اللاإرادية دون توقف وفى دقة تامة ونظام رتيب ، فلا تتوقف عن عملها ، ولا تغفل لحظة واحدة . مما يدل دلالة قاطعة على أن العقل الباطن الذى يدير شئونها دائم اليقظة .

العقل الباطن ونظرية الأمبيا

والآن سنتناول بالتفصيل موضوع العقل الباطن ووظائفه وخواصه :

(١) يتركز العقل الباطن فى كل خلية من خلايا الجسم ويستوطنها

من أول نشأتها فى رحم الأم ويتولاها بالتفريخ والانماء حتى يكون منها جسما آدميا . . . وفى هذا العمل الدقيق دليل قوى على ما للعقل الباطن من قوة ذكاء هائلة .

ويجدر بنا أن نذكر هنا نظرية الأميبا حتى تتسع مدارك القارئ لماهية العقل الباطن .

الأميبا هى جسم حىّ مكون من خلية واحدة تعيش فى المياه الراكدة ، وهى أصغر وأدنى وأبسط هيئات الحياة المعروفة حتى الآن . وهى أقرب شىء يمكن أن نشبهه بالبروتوبلازم (النواة الأصلية التى تتكون منها جميع الأجسام الحية) . وقد تمكن العلماء بمراقبة الأميبا ودراسة حياتها وأطوارها وحركاتها ، من اكتشاف خاصية القدرة والذكاء المفرط فى الخلية الحية ، إذ وجد أن هذه الأميبا — التى ماهى إلا خلية واحدة لا ترى إلا تحت مجهر قوى — أنها عندما ترغب فى الصعود إلى سطح الماء تمتص الأوكسيجين من الماء فتنتفخ ثم ترتفع إلى سطح الماء . وعندما ترغب فى الهبوط إلى القاع تفرغ ما امتصته من أوكسيجين ، فتهبط آليا كما تهبط الغواصة .

وإذا وضعت تلك الأميبا بالقرب من محلول حمضى ولت الأدبار من طريقه . وإذا ملئ الوعاء الموضوعة فيه ، بهذا المحلول الحمضى ، بحيث لا تجد أمامها منفذا للهرب ، فإنها تفرز من ذاتها فى الحال مادة غروية تكتسى بها . . . وإذا علمنا أن هذه الأميبا تهلكها الأحماض ، تولتنا الدهشة لما لها من قوة ذكاء وقدرة على التكيف والتهيؤ . ولاستخلصنا

من ذلك دليلا حاسما على ما لأدنى مراتب الحياة من قوة عقلية هائلة . . . وهـذا هو العقل الباطن . العقل الغريزى الذى يتمثل فى كل خلية من خلايا جسمك . . ولقد رأيت كيف أن للأميبا — وهى جسم مكون من خلية واحدة — عقلا جبارا مع خلوها من مخ وأجهزة عصبية وأعضاء حسية ، مما يعطيك صورة قوية عن ماهية العقل الباطن الذى يتمثل فى ملايين الخلايا المـكونة لشخصك .

والحقيقة أن العقل الواعى لا يعد شيئاً يذكر بجانب العقل الباطن مع ما للأول من سلطان على الثانى كما سنوضح ذلك فيما بعد .

(٢) العقل الباطن هو المهيمن على حـركة القلب والرئات والدورة الدموية . وهو المفرز للعصارات الهضمية ، والمحرك للنشاط الامتصاصى للأغذية والنشاط الإفرازى للفضلات . وهو بناء الجسم والحاكم على جميع الوظائف اللاإرادية .

فإذا حدث أن تعطلت أو توقفت إحدى هـذه الحركات ، فليس يرجع ذلك إلى قصور أصاب العقل الباطن ، أو ضعف انتابه أو انحراف أزاغه عن نظامه المتبع . بل يرجع ذلك إلى تجاوبه مع حركة العقل الواعى كما سنبين ذلك فيما بعد .

(٣) ليست تلك القوة الحيوية العظمى — قوة العقل الباطن الماثلة فى ذات الإنسان — هى القوة المحركة لوظائف الجسم والعاملة على نموه فحسب . بل هى أيضاً القوة الواقية التى تتولى حراسة وصيانة الجسم والذود عنه . . . فإننا إذا أصبنا بخدش أو جرح — مثلا — تولى العقل الباطن فى التو واللحظة

قيادة جيوش جرارة قوية ومدربة . ودفع بها إلى مواجهة العدو المعتدى لصد جيوشه الزاحفة علينا من الثغرة المفتوحة . فتندفع جنود الدفاع آتية من كل حدب وصوب على هيئة كريات بيضاء ، فتلتف حول الأعداء ، وتضرب حولها نطاقاً محكما ، وتبدأ فى ابتلاعها فتقضى بذلك عليها .

ولولا هذه الجنود الباسلة المتقدة ذكاء وحكمة ، الدائمة التأهب للذود عنا والفتك بمن يعتدى علينا ، لكانت أبسط الخدوش التى تصيبنا كافية للقضاء علينا . إذ تندفع منها ملايين الميكروبات القتالة ، وتتسرب إلى كل خلية وذرة ، فتقضى علينا وتهلكنا . ولكن العقل الباطن الدائم اليقظة ينهض فى سرعة البرق عند أول إشارة يحس منها الخطر ، ويسرع فى إصدار الأوامر والتعليمات إلى قوات الدفاع لتخف لحمايتنا من المهاجمين ، فتسرع تلك الجنود إلى ساحة الوغى .

وكل هذه حركات تقوم دليلا ساطعا على الذكاء والمهارة التى يمتاز بها العقل الباطن ، كما أنها فى نفسها دليل قاطع على أن هنالك عقلا غير مدرك ، يفوق قوة العقل المدرك بمراحل .

(٤) والعقل الباطن هو مصدر جميع الحركات اللاإرادية أو الانعكاسية . فمثلا إذا حدث أن لمس الإنسان سلكا كهربائيا عاريا . فهو لا ينتظر حتى يفكر بعقله الواعى فيما حدث ، وفيما يجب أن يعمله وقد مس شيئاً مضراً به أو مهلكا له ، ولكنه يجذب يده بسرعة متناهية فى حركة انعكاسية خالية من التفكير الواعى لأنها حركة غير خاضعة للعقل الواعى . وإنما هى من خصائص العقل الباطن وحده .

(٥) والعقل الباطن هو مركز العادات ومصدرها . وما العادة أصلا سوى فعل ورد فعل لأمر معين تكرر مرات عديدة بفكر واع أو بيقظة وانتباه حتى خرج فى النهاية من مستوى العقل الواعى ، ودخل فى منطقة العقل الباطن ، وتأصل هناك فأصبح عادة متأصلة .

(٦) يعمل العقل الباطن بقوة ذكاء غريزى مجرداً من عناصر التحليل والمقارنة والتمييز التى هى من خصائص العقل الواعى وحده .

ومن أهم خواص العقل الباطن أنه يتجاوب مع حركة العقل الواعى ويتأثر بها . . وهذا مايكسب عملية الإيحاء قوة إيجابية فعالة ، إذ يتلقى العقل الباطن فكرة الإيحاء المرسلة من العقل الواعى ، ويتجاوب معها فيتشكل بشكلها ويتزيى بزيها دون تنقيح أو تغيير أو تحريف . لأن العقل الباطن — كما قلنا — لا يميز ولا يفرق ولا يختار . ولكنه ينفذ الأوامر فى دقة ونظام ، وهى الأوامر التى تصله من العقل الواعى فى صورة تفكير أو إيحاء أو تصوير أو خيال .

ولكى يلمس القارئ ما لتأثير حركة العقل الواعى أو التفكير ، فى العقل الباطن ، نسوق إليه بعض الأمثلة والمشاهدات التى لا تنقطع :

يقص عليك شخص ملحة فتضحك ملء شدقيك ، وقد يهتز كل كائنك من فرط الضحك .

يقص عليك آخر قصة مؤلمة أو مأساة مفجعة فتنقبض أساريرك ويتولاك شعور من الحزن وقد تسيل من مقلتيك الدموع .

يوجه إليك بعضهم ألفاظاً نابية أو عبارات محرجة فيصعد الدم

إلى رأسك ويحتقن وجهك .

تصلك إشارة مقتضبة تحمل إليك نبأ ساراً فيتولاك شعور بالغبطة والسرور .

تصلك إشارة تلغرافية تنعى إليك أحد الأعزاء ، فتضطرب ويتولاك الذهول وتخور قواك ، وربما فقدت رشدك .

إن كل هذه الألفاظ والأخبار قد وصلت إلى مسامعك أو طرحت أمام ناظريك ، وهى حواس تخضع لسلطة العقل الواعى . وإذا كنت قد أدركت الملحة المضحكة أو تأثرت بالعبارات المحرجة ، فإنما جاءك ذلك الإدراك والتأثر عن طريق العقل الواعى أو التفكير أولاً ، ثم تبعها شعور خاص نهض من العقل الباطن ، أو نشاط معين بعث به العقل الباطن بعد أن تأثر بمضمون الفكرة الواعية وتجاوب معها .

فكأن تغييرات وتقلبات الحركات الباطنية تتأتى من حركة العقل الواعى أو الفكر . فلقد تجاوبت الغدد والأعصاب والعضلات اللاإرادية مع نوع الفكرة الواعية ومضمونها .

فإذا كان لمجرد الفكرة العابرة مثل هذا التأثير الفعال فى العقل الباطن أو فى مجموع أعضاء الإنسان . فكم بالحرى يكون للفكر السائد أو المركز أو المتكرر !! . . . إن الفكرة المتكررة تصبح عادة متأصلة فى العقل الباطن . وكل ما يوحى به إلى العقل الباطن يغدو هيئة بارزة وثابتة . وكلما زاد الإيحاء قوة وتركيزاً أو توالت الفكرة واستمرت زمناً طويلا . زادت الهيئة رسوخاً وظهورا .

(٧) ليس للعقل الباطن سلطة الاختيار أو قوة الرفض والتمنع . ولكنه ينفرد بالقوة التنفيذية ، ويخضع لأحكام وسلطة العقل الواعى الذى يمتاز بسلطة الاختيار ، وإصدار الأوامر والأحكام .

(٨) العقل الباطن هو مخزن الذاكرة . فكل الذكريات تختزن فيه وتصرف منه . وهو مخزن لا نهاية لحدوده . فيه تختزن كل علوم وحكم ومعارف وذكريات جميع العصور ، وتظل هناك فى مأمن من أى ضياع أو تلف . فكل علم وكل حكمة وكل فكرة وكل معرفة وكل ذكرى تكمن هناك فى انتظار مثير يثيرها أو دافع يدفعها لتخرج من هذا المستودع الحصين إلى منطقة العقل الواعى .

أما المثير لها والدافع بها من منطقة العقل الباطن إلى منطقة العقل الواعى ، فهى حركة اصطلح على تسميتها فى علم النفس بترابط الأفكار . وسيجئ عنها الكلام فى باب التحليل النفسانى .

(٩) والعقل الباطن هو سجل الغرائز السلالية . وما الغرائز سوى عادات السلالة وتقاليدها المتأصلة . فكل ما مر بالسلالات فى مختلف العصور الغابرة ، وما تأصل فى عقلهم الباطن ، لم يضع ولم يمح . بل ظل منقوشاً فى نواة العقل الباطن وتوارثته الآباء عن الأجداد والأبناء عن الآباء .

(١٠) والعقل الباطن هو مركز ومصدر حياتنا النفسية . فكل شعور يستولى علينا ، أو عاطفة تجتاحنا ، إنما تخرج من أعماق العقل الباطن . ونفسيتنا وعواطفنا هى الشعور الخاص ، الذى يتملكنا إزاء موقف معين

أو حالة خاصة . فقد نشعر فى موقف ما بشعور البهجة والسرور أو الحزن والألم ، بشعور الراحة والرضا أو النفور والامتعاض ، بشعور الرغبة والاهتمام أو الزهد وعدم المبالاة ، بشعور المحبة والوفاء أو الكراهية والبغضاء ، بشعور الثبات والشجاعة أو الرعب والخوف ، بشعور الأمل والثقة أو اليأس والملل ، بشعور التفاؤل أو التشاؤم ، بشعور القوة أو الوهن .

(١١) والعقل الباطن هو مصدر القوى الخفية الغامضة ، وهو النبع الذى يستقى منه السحرة ويرتوى منه الأنبياء ، وهو مصدر العجائب والمعجزات ، والوحى والإلهام وتبادل الأفكار ، وجميع العمليات والاستعراضات الخارقة للعادة . فكل إنسان يستطيع بوسائل خاصة وتدريبات معينة لا سبيل لشرحها هنا ، اكتساب كل قوة خفية عن طريق هذا العقل الباطن الذى هو حلقة الاتصال بين العقل الفردى والعقل العام .

(١٢) وجد بالتجارب العلمية أن الضفيرة الشمسية (وهى كما قلنا . عضو العقل الباطن) تنقبض فى الحالات النفسية السلبية ، كحالات الخوف والذعر والألم والغضب والحزن والغيرة والكراهية . وأنه كلما اشتدت الحالة عنفاً زاد انكماش وانقباض الضفيرة الشمسية .

ووجد أن انقباض الضفيرة الشمسية يعقبه توتر عصبى وسوء هضم ، وحالة قلق واضطراب وأرق ، وخمول جسمانى وعقلى . وكأن هذا دليل على أن انقباض هذه الضفيرة يحبس عن الجسم الطاقة الحيوية ، وأن نشاط الجسم والعقل وقيام الأعضاء بوظائفها ، متوقف على حالة الضفيرة الشمسية .

كما وجد أيضاً أن هذه الضفيرة تنفرج فى الحالات النفسية الإيجابية كحالات الانشراح والسرور . وأنه كلما زادت الضفيرة الشمسية انفراجا تجلت الحيوية فى شخص صاحبها ، وبدت عليه مظاهر القوة والنشاط والذكاء والحماسة والإقدام والهدوء .

هذه هى خواص العقل الباطن ووظائفه ، ومنها ندرك أن حالة الإنسان الظاهرية هى صورة معكوسة لحالته الباطنية ، أو بمعنى آخر ، أن الإنسان فى كل مظاهره وهيئات حياته البارزة ، هو نسخة طبق الأصل لمضمون مكنونات العقل الباطن .

ولما كان العقل الباطن خاضعاً لأحكام العقل الواعى ومتجاوبا مع هيئة ومضمون كل فكرة واعية تصل إليه ، كما بينا . . فيمكننا أن نستخلص من ذلك أن للإيحاءات والأفكار الواعية السائدة أكبر الأثر فى مصير حالة الإنسان النفسية ، وأن الفكر الواعى هو علة العلل ، وهو المصدر الأول المسئول عما قد يصيب المرء من خير أو شر ، وأن الطريقة المثلى لتغيير هيئة حياتنا الظاهرة هى تغيير هيئة حياتنا الخفية ، ولن تتغير هيئة حياتنا الخفية حتى بتغيير مجموع أفكارنا الواعية (وهذا يعطينا صورة واضحة عما للإيحاء من مفعول قوى) . . وحيث إن هيئة حياتنا الخفية أو حالة وعينا ، كما تسمى أحيانا ، هى مضمون مكنونات العقل الباطن ، ومكنونات العقل الباطن هى مجموع ما انحدر إلينا عن السلالة مضافاً إليه ما أوحى إلينا به فى سنى الطفولة وما أطلنا التفكير فيه وتصورناه طيلة عمرنا . فيجدر بنا أن نتناول بشىء من التفصيل دراسة

نفسية الطفل وما يتأصل فى عقله الباطن ، موروثا عن الأجداد ، والعوامل النفسية التى يصادفها الطفل فى باكورة حياته ، والمراحل التى يمر بها ، حتى يستطيع كل امرئ أن يلمس مصدر ومنشأ العلل ومواضعها ، فيعمل على وقاية الطفل وتقويم معوجات العقل الباطن الموروثة ، والتى لا تصلح لأيامنا هذه ، حتى يشب الطفل رجلاً قوياً وسليما من كل مرض نفسى أو عصبى . كما يستطيع أن يعرف مواضع الضعف التى تتطلب العلاج فى الكبار .

وبالإجمال ، سيجد القارئ فى البابين التاليين — باب نفسية الطفل ، وباب التحليل النفسانى — ما يوسع ويتمم معلوماته النظرية والعملية التى يستطيع بها وقاية وعلاج غيره ونفسه من جميع المتاعب والاضطرابات النفسية والعصبية .

قانون الجاذبيــــة

قبل أن نختم هذا الباب ، وزيادة للفائدة ، أود أن أنوه هنا عن إحدى الحقائق ذات الأهمية الكبرى .. وهى أنه ليست على هيئة العقل الباطن أو حالة الوعى الذاتى ، تتوقف حالة الإنسان النفسية والعصبية فحسب . بل وحالته الصحية عموما .

ونستطيع أن نجزم دون أى مبالغة أنه فى مقدور كل إنسان أن يتحاشى ويقى نفســه من تسعة أعشار الأمراض على الأقل ، وقد يصل المرء إلى عدم التأثر أو العدوى بأى مرض إذا ما بلغ حد الكمال من

النمو النفسى . . وعلى أى حال فليس بالعسير إطلاقاً على الشخص العادى أن يحيا أو أن يهيئ نفسه لحياة قلما ينغصها مرض ، وهذا ما يتأتى بتربية وعى باطنى قوى وسليم ، وذلك بجعل التفكير السائد مشبعاً بعناصر القوة والصحة ، ومجرداً من أفكار المرض والخوف من المرض من أى نوع كان.

وهذه نظرية وإن بدت غريبة فى أعين المبتدئين فى العلوم النفسية والميتافيزيقية ، إلا أنها حقيقة لا تتنافى بوجه من الوجوه مع نظرية الميكروبات والعدوى ولكنها نظرية ثابتة ثبوت البديهية ، ولا يجرؤ على نكرانها سوى الجاهل للحقائق العلمية أو المكابر والمضلل العنيد الذى لا يهمه سوى نشر عقائده ، ولو كان يشك فى صحة ما يعتقد ، أو نشر المخاوف والأوهام والأكاذيب تأمينا لموارده أو دفاعا عن مركزه وعلمه .

إنه من المسلم به لدى العلماء والأطباء أن كل إنسان يستنشق بغير انقطاع ملايين الميكروبات على اختلاف أنواعها ، ولم يعد لوجود جميع أنواع الميكروبات البسيطة والخبيثة فى الأشخاص السليمة الذين لا يشكون مرضا ، ما يبعث على الدهشة ، بل أصبح ذلك فى عداد الأمور العادية الطبيعية . فأى شخص سليم ومعافى يحمل فى جسمه كل أنواع الميكربات الفتاكة .

وما يبعث على الدهشة والتساؤل هو ما نراه من تأثر بعض الأفراد بهذه الميكروباب ، ووقوعهم فريسة للمرض ، بينما لا يتأثر بها البعض الآخر إطلاقاً ويظل بصحته وقوته ، لا يشكو المرض ولا يتناول دواء ، وكأنه خال من هذه الميكروبات ! !

والرد على هذه الدهشة وهذا التساؤل ، هو فيما وصل إليه العلماء النفسيون والميتافيزيقيون بعد أن حللوا وطابقوا وقارنوا ، وجمعوا بين اكتشافات علماء الطبيعة والمادة ، واكتشافات علماء النفس . إذ تبين لهم بأدلة قاطعة ، أن قانون الجاذبية المعروف والمسلم به فى عالم الطبيعة والمادة ، هو قانون كونى يسرى فى عالم النفس والروح سريانه فى عالم الطبيعة والمادة بغير تبديل أو انحراف .

وكيف يكون الأمر غير ذلك ، وكل مافى الوجود يتكون من جوهر واحد ، لاتختلف فيه الأرض عن الهواء ، ولا الحديد عن الماء ، ولا الصخرة عن الخلية الحية ، ولا النبات عن الصوت ؟ فالطبيعة والطبيعى يتكونان مما تتكون منه الجمادات والغازات . . وقد ثبت أن كل مافى الوجود إذا ما حللت ذراته انتهى إلى كهارب (نشاط تذبذبى) لا اختلاف فيها . وما اختلاف الظواهر وتنوع الهيئات والموجودات سوى اختلاف فى معدل الكهارب الموجودة فى كل ذرة .

فمن الطبيعى جداً أن يشمل قانون الجاذبية كل عناصر وهيئات الكون ، وهى جميعها مكونة من جوهر واحد . وهذا ما تمكن العلماء النفسيون والميتافيزيقيون من تحقيقه . فليس فى كونية القانون دهشة . ولكن الدهشة كانت تكون لو أنه ثبت غير ذلك .

فقانون الجاذبية يسرى فى كل نواحى الحياة ، فيجذب الشىء مثيله ويتحد معه . . وهذا ما دعانا إلى القول بأن فى استطاعة كل إنسان أن يتحاشى ويق نفسه المرض ، وذلك بتربية الوعى الخاص فى نفسه أولا .

وذلك باشباع العقل الباطن بالتفكير السليم ، المتضمن معنى القوة والصحة . ومتى امتلأ وعى المرء بهيئة معينة أصبح متجاذبا ومتجاوبا مع الهيئة المماثلة تماما ، فلا ينجذب إليه ولا يدنو منه سوى ماهو من نوع وعيه الذاتى. أما ما يخالف هذا الوعى فهو يتنافر معه و يبتعد عنه شأنه فى ذلك شأن المغنطيس الصلب تماما . وكلنا يذكر ما قمنا به من تجارب بهذا المغنطيس إبان دراستنا الأولية مما يذكرنا بقانون الجاذبية .

خلاصة الباب الأول

و تسهيلا لاستيعاب أهم النظريات التى مرت بالقارئ نحصرها له فى النقط التالية :

(١) الفكر هو القوة الخلاقة . وكل أحوالنا من بيئية وصحية وعقلية واجتماعية هى وليدة اتجاهنا العقلى الأكثر تسيطرا .

(٢) يتوقف إصلاح العوامل البغيضة التى انحدرت إلينا من السلالة وورثناها عن آبائنا وأجدادنا والتى زرعها فى نفوسنا الأهل والمعاشرون إبان طفولتنا ، على اتجاهنا العقلى بعد انتهاء مرحلة الطفولة .

(٣) يتوقف اتجاهنا العقلى على نوع التفكير السائد ، ولذا كان سر النجاح والصحة والسعادة ، هو فى التفكير السائد .

(٤) إننا لا نستطيع إظهار قوة لا نملكها ، والوسيلة الوحيدة لامتلاك هذه القوة هى بالعمل على تربيتها و إنمائها فى وعينا ، أو بمعنى

آخر فى شعورنا الذاتى أو عقلنا الباطن ، وهذا مالا يتأتى إلا بمواصلة أعمال الفكر الواعى فى ناحية القوة المنشودة .

(٥) إننا نجذب إلى أنفسنا الأحوال والأشخاص التى تتفق مع حالة شعورنا الذاتى أو وعينا . .

(٦) للعقل هيئتان : إحداهما واعية ، وتسمى العقل الواعى ، والأخرى لا واعية وتسمى العقل الباطن .

(٧) العقل الواعى هو أداة التمييز والتحليل والفحص والمقارنة . وهو الحاكم على مملكة العقل الباطن ، والمسيطر على حركة الوظائف الإرادية.

(٨) العقل الباطن هو أداة التنفيذ ، وهو مخزن الذاكرة ومستودع الذكريات والعادات والغرائز ومصدر الميول والدوافع ، وهو المسيطر على حركة الوظائف اللاإرادية ، وهو خاضع لأوامر العقل الواعى .

(٩) العقل الواعى ، يستريح ويخمل وينام .

(١٠) العقل الباطن ، دائم اليقظة ولا يعرف التعب أو الملل .

(١١) العقل الواعى يعرف الحقائق الراهنة والماثلة دون سواها .

(١٢) العقل الباطن يعرف كل خفية ويعى كل حكمة ، وهو مركز تلقى الوحى والإلهام والقوى الغامضة .

(١٣) العقل الواعى هو عقل الحواس الخمس ، ومركزه المخ .

(١٤) العقل الباطن هو عقل الخلايا جميعها ومركزه الضفيرة الشمسية.

(١٥) فى حالة نشاط الضفيرة الشمسية يسرى النشاط الحيوى إلى جميع أجزاء الجسم ، فيشعر صاحبه بالانتعاش والانشراح والقوة والصحة.

(١٦) فى حالة انقباض الضفيرة الشمسية ، يمتنع النشاط الحيوى عن بعض أجزاء الجسم أو عن الجسم كله ، فيحدث خلل موضعى أو كلى وفقاً للحالة .

(١٧) تنفرج الضفيرة الشمسية وتنشط فى الحالات النفسية الإيجابية . كحالات الحماسة والفرح والتفكير العمرانى السليم .

(١٨) تنقبض الضفيرة الشمسية ، ويضعف نشاطها أو ينعدم فى الحالات النفسية السلبية ، كحالات الخوف والجزع والغضب والحزن والغيرة الخ .

الباب الثانى

نفسية الطفل

علم نفس الطفل هو أهم نواحى العلوم النفسية . ومن الغريب أن نجد جل الشعوب ومعظم طلاب هذا العلم أقل اهتماماً به ، بل وكثيرا مالا يعنون بدراسته إطلاقا ، مع أنه أحق العلوم النفسية بالبحث والدراسة ، لأننا بدراسته نستطيع إعداد الأطفال — وهم رجال وسيدات المستقبل — إعداداً صحيحا ، بعيداً عن التعرض للأمراض النفسية والعصبية التى ذاعت وانتشرت فى هذه الأيام بحكم التطور الاجتماعى ، وبحكم فروض المدنية ، التى تتناقض مع فروض وميول العهود الغابرة . . والتى سوف تعم وتنتشر وتزداد شيوعا ، إذا لم يتداركها الأهلون والمدارس بالعناية الكافية بالتربية النفسية للطفل من بدء نشأته ، وجعل التربية النفسية أساس المناهج فى رياض الأطفال ، وفى المدارس الابتدائية . فيوكل إلى إخصائيين فى علم النفس ، وضع ومراجعة مناهج التعليم فى أدواره الأولية ، حتى تأتى متفقة تمام الاتفاق مع الغرض المنشود من وراء إعداد نشء صالح وسليم . . وإلى أن تتخذ المدارس هذه الخطوة ، فسيظل الطفل معرضاً للمتاعب النفسية والأمراض العصبية ، التى تحول بينه وبين مستقبل قوى .

ونستطيع فوق ذلك ، بدراسة علم نفس الطفل أن نعرف ما يجب أن نبحث عنه فى الكبار الشاكين من الاضطرابات العصبية أو العلل

النفسية . ذلك لأن العقد النفسية تنشأ فى الإنسان من الطفولة ، وليس للعوامل التى تصادف الإنسان بعد مرحلة الطفولة من أثر هام أو فعال فى حياته ، وإن تركت أى أثر فى حياة الإنسان ، فهذا الأثر يزول بزوال الظروف التى أوجدته أو بحل المشكلة التى نشأت ، فأرجو من القارىء أن يولى هذا الباب العناية اللائقة به .

إن أهم ما يعنينا إزاء دراسة نفسية الطفل ، هو أن نذكر أن الطفل ليس بالشاب أو الرجل ، وليس هو بالشابة أو السيدة حتى نعامله أو نحكم عليه حكمنا على الكبار والبالغين ؛ فالطفل ينفرد بقوانين وطبيعة ومدارك خاصة غير تلك التى يخضع لها الكبير أو يمتاز بها ، وله شخصية ونفسية قائمة بذاتها ، وعلينا أن نقوم بدراسة الطفل على هذا الأساس محاولين فهم عقليته ووعيه ومداركه الخاصة ، وإدراك نوع نهجه وتفاعلاته العاطفية ومراحل نموه العقلى .

مراحل نمو الطفل

يمر الطفل وهو فى طريق النمو الإدراكى والعقلى بجميع مراحل السلالة البشرية ، وهذا هو مفتاح السر الذى يوصلنا إلى فهم الطفل فهماً صحيحا .

فلو أننا نظرنا إلى الطفل بغير تلك النظرة التى تعتبر الطفل صورة مصغرة لأبيه أو أمه ، فنظرنا إليه كثمرة تحمل بين طياتها عناصر التطور الاجتماعى فى جميع مراحله المختلفة ، وأن هذا الطفل يعيد ، وهو فى

طريق النمو ، تاريخ أجداده الأقدمين من حيث العادات والصفات والغرائز ، لكننا أكثر صبرا ، وأوسع صدرا على احتمال سلوكه وتصرفاته الغامضة ، ولكننا أكثر تسامحاً وأعظم استعداداً لتوجيهه توجيهاً سليما بعد أن نعذره فيما يبدو منه .

مراحل البشرية

سواء قبلت نظرية النشوء والارتقاء ، وهى نظرية انحدار الإنسان من طبقة الحياة الدنيا ، وقد أصبحت نظرية مسلم بها من جميع الطبقات المثقفة ، أو كنت متمسكا بحرفية قصة التكوين وبدء الخليقة كما جاءت فى الكتب الدينية ، فإنه يتحتم عليك أن تذكر أن الإنسان الأولى (الفطرى) كان أشبه بالحيوان ، فقد كان مخلوقا بريا ووحشيا أكثر مما كان آدميا بشريا . كان مخلوقا يحيا حياة قاسية ، ويعيش عيشة خشنة مجردة من كل معانى الراحة والرفاهية والنظافة والنظام التى نعرفها الآن ؛ فكان يسكن المغاور والكهوف كما كانت ولازالت تسكنها الوحوش والحيوانات البرية . وكان يجوب الأرض هائما على وجهه ، دائم الشجار والنضال والنزاع مع جميع هيئات الحياة أو جميع الكائنات ، ولا هم له سوى المحافظة على حياته والحصول على حاجاته وتحقيق غاياته بكل ما يستطيع من وسائل ، بغض النظر عن حاجات الغير ، فما كان يعنيه شىء فى الوجود غير نفسه ، فعاش أنانياً مستعينا على قضاء حاجاته وتأمين حياته بأعنف الوسائل الوحشية من ضرب وقتل وخطف .

ثم جاءت بعد ذلك مرحلة تميزت بشىء من التقدم الإنسانى ، تنحى فيها الإنسان عن الحياة الفردية وأخذ فى غرس أول نواة اجتماعية ؛ فبدأ فى إنشاء حياة اجتماعية مشتركة تتبادل فيها الحماية وتتكاتف الجهود . ولكن ظل الإنسان كما كان وحشى الطباع أنانى النزعة متعطشا للدماء ، وكان القانون الوحيد السائد فى هذا الزمن هو قانون . الرغبة والقوة . فكان الإنسان يعتمد على القوة فى تحقيق حاجاته وأغراضه ؛ فإذا كان قويا جبارا فاز بمآربه عنوة وقسرا ، وسخر الآخرين فى خدمته ، وفرض عليهم زعامته .

ويبدو أن الإنسان ظل قرونا عديدة ، وهو شبه رحالة لا يستقر فى مكان واحد ولا يهتم باحراز شىء من الموجودات أو اقتناء منقولات أو ممتلكات . إلى أن جاء دور الاستقرار فاستنبط الزراعة والفلاحة ، وبدأ فى وضع يده على الأرض التى يخدمها أو يقيم فيها ، واعتبارها ملكا حلالا عزيزا عليه ، محرما على الغير مشاركته فيها أو انتزاعها منه ، وأخذ الإنسان فى تلك المرحلة فى إقامة مساكن بسيطة يأوى عليها فى الليل ويحتمى فيها من الوحوش المفترسة ، ويلجأ إليها فى أوقات القيظ أو البرد الشديد ، ثم أخذ يتدرج فى اقتناء بعض اللوازم والحاجات وتربية الدواجن والحيوانات الأليفة ، وكان يحافظ على كل مايقتنى ويجمع محافظته على حياته نفسها ، والويل كل الويل لمن يحاول اغتصابها منه .

ثم جاء بعد ذلك دور ملموس من أدوار التطور والرقى الاجتماعى ، وهو دور تميز بزيادة الألفة وإنشاء الروابط ، فاتخذ الرجل لنفسه رفيقة

كون معها عائلة قائمة بذاتها ، وكان اهتمام الرجل فى البداية منحصرا فى هذه العائلة دون غيرها ، فكان لايعنيه سوى أولاده هو وتلك التى أنجبت له هؤلاء الأولاد ؛ فلا يجتمع بسواهم ولايتحدث إلى غيرهم ، طالما ليس هنالك ما يدعو إلى ملاقاة الغير أو التحدث إليه . ثم أخذت الروابط تمتد شيئاً فشيئا إلى أن شملت العشيرة والقبيلة فالشعب .

وكانت العلاقة بين الرجـل وامرأته فى هذه المرحلة مجردة من معنى الحب أو العاطفة ، ولاتتعدى مجرد رابطة مؤقتة تدرجت بعدها إلى زواج عرفى خال من القيود ، يجوز فيه اتخاذ أكثر من زوجة واحدة . وانتهى أخيراً بالاكتفاء بزوجة واحدة .

وكانت الزوجة بمثابة جارية للرجل . وملكا له . وكان يعاملها معاملة حيوان أليف ثقيل الحمل كثير التكاليف .

ثم تدرجت بعد ذلك العلاقة بين الرجل وزوجته حتى وصلت إلى ود فعطف فحب خيالى ، فكان الرجل يتقرب من زوجته ويتودد إليها ، ويحسن معاشرتها ويعاملها برفق ولين ومحبة قوية ، ويغار عليهـا غيرة شديدة ، ويبذل الجهود فى إرضائها .

ثم جاء بعد ذلك دور تحول الإنسان عن حصر اهتمامه فى دائرة نفسه وأفراد عائلته ، فامتد اهتمامه إلى دوائر المجتمع وأخذ يعنى بأمور الغير ، ويفكر فى خدمة الآخرين وتوسيع العلاقات وتبادل المحبة والزيارات وإقامة قواعد اجتماعية ونظم أخلاقية ومثل عليا .

مرحلة الأنانيـة

ولما كان الطفل هو الثمرة الأخيرة الجامعة لصفات كل البذور التى غرست فى نفوس البشرية من بدء وجودها ، والخلاصـة المركزة لمجموع تطورات الحياة الآدمية . فقد كان لابد له من عرض صفات وعادات وغرائز كل دور ومرحلة مرت بها البشرية . ولا بد أن يمر الطفل بجميع هذه المراحل حتى ينتهى عند المرحلة الختامية التى انتهى إليها التطور الإنسانى .

ولذا كانت أولى استعراضات الطفل هى استعرضات الأنانية التى امتاز بها أناس المرحلة الأولى . . وهنا نجد الطفل أنانياً صرفا ، يريد كل شىء لنفسه ويحب كل شىء يعجبه هو ، ويتعلق بالأشخاص الذين ينفذون له مطالبه ويجيبون دعوة أنانيته . أما هؤلاء الذين لا يعيرون صراخه التفاتا ولا يناولونه ما يشير إليه ولا يداعبونه ويلاطفونه ، فهو يرغب عنهم ولا يميل إليهم . بل وكثيراً مايتربى شعور الحقد والـكراهية فى نفس الطفل ضد الأشخاص أو الشخص الذى يكرر مقاومة مطـالبه . ويشب ويكبر وهو يحمل فى نفسه دافع الـكراهية لـكل من يمثل الشخصية الى حرمته فى الصغر من نيل مطالبه ولم تستجب لأنانيته .

وكثيراً ما تتوهم الأم محبة طفلها لهـا وتفخر وتعتز بشدة تعلقه بها ، وهى لا تدرى أن ما تتوهمه وتزعمه هو زعم باطل ، وأن الطفل لايهتم بأمه ألا لأنه محب لنفسه ولأن الأم هى له واسطة لغاية ، فهى التى تحقق رغبته وتهتم لرضائه وتسعى لتسليته وتعمل على إشباع غريزة الأنانيـة . . ولو

فرضنا أن نفس هـذه الأم المعجبة بحب طفلها لها كانت قد وكلت أمر تربيته والعناية به إلى مرضعة ومربية لما وجدت من نفس هذا الطفل أى التفات لها أو اهتمام بها ، فالطفل يميل ويحب من ييسر له سبيل الوصول إلى رغائبه .

فهذه المرحلة هى مرحلة طبيعية تتمثل فيها نزعات الإنسان الأولى . وليس من لوم على الطفل من أجلها ولا غرابة فيها ، فهو من بذرة لم ينقرض نوعها .

وما يعنينا فى هـذه المرحلة هو أن نعمل على أن يخرج الطفل منها بسلام ، فلا نـكبت فيه هذه الغريزة بالقسوة والمبالغة فى حرمانه مما يتطلع إليه ، وبالرفض المستمر لاستجابة مطالبه ، ولا بتلبية طلباته لمجرد أول إشارة تبدر منه . ويجب بصفة خاصـة أن نحجم عن تحقيق مطالبه إذا ما عمد إلى الصراخ والعويل أو الغضب لإجبارنا على تحقيقها له ، بل يجب أن نـكون لبقين فى التصرف معه ، فنعد له تسليته ومطالبه الضرورية بحيث لا نترك له مجالا للمطالبة والصراخ .

وبالإجمال يجب أن نـكون حكماء فى تصرفاتنا معه إزاء هذه الغريزة التى تتطلب التقويم ، مع مراعاة أن لا تـكون تصرفاتنا على طرفى نقيض ، حتى لا يشب الطفل والغريزة باقية . فالمأساة الوحيدة فى هذه المرحلة هى فى ثباته عليها وعدم تخطيها ، وهى مأساة كثيرا ما تحدث إذ يظل الطفل ثابتاً فى نفس المرحلة حتى يكبر ويشيخ وكل اهتمامه ونشاطه محصور فى ذاته ، يزعجه وينفره أى شىء خارج عن نطاق نفسه ، لا يهمه سوى

ما يلذ ويطيب له وينفعه هو ، يستحل لنفسه كل شيء ويحرمه على الغير ، يسعى لتحقيق مطالبه بكل الوسائل المشروعة وغير المشروعة ، وبذا يظل الطفل طفلاً فى سن الأربعين والخمسين .

مرحلة الهمجية

ينتقل الطفل بعد ذلك من مرحلة الأنانية السابقة إلى مرحلة الهمجية . فيعرض الطفل ، وعلى الأخص الولد ، دور الوحشية التى كانت من مميزات الإنسان الفطرى بعد أن كبر ونما . . فينمو الطفل وتنمو معه غريزة الاعتداء والمهاجمة التعسفية ، مع احتفاظه بغريزة الأنانية ، فهو لا زال يمثل الإنسان البرى الأول ، ولكنه هنا يمثله عندما كان أكبر من طفل قادر على إبراز صفات الهمجية .

وهنا نرى الطفل عنيداً لا يخضع لآمر ولا يستمع لناهٍ ، يقاوم المنع والتحريم ، يفترش الأرض ويحلو له التمرغ فى الأتربة والخوض فى الأوحال ، يعتدى على الآخرين ، ويحاول إيقاع الأذى بهم ، ويقذف المارة بالطوب والحصى ، ويكسر زجاج النوافذ ، ويتلف كل ماتصل إليه يده . . يعذب القطط والكلاب ، ويربط فى ذيولها ورقابها الأثقال ، يدبر المكايد ويعد الأشراك ، وما إلى ذلك من الأمور المعبرة عن صفات الغريزة الأصلية ، وهى أمور لاتدعو للانزعاج ، ولا غرابة فيها ولا شذوذ ، وما الشذوذ إلا فيمن لا يمر بمثل هذه المرحلة ويقوم بتمثيل دور أجداده وأسلافه . . وليس علينا سوى ترقب هذه المرحلة من كل طفل والعمل

بلباقة وكياسة على تحويل نشاط هذه الغريزة إلى النواحى التى تتفق مع مستوى المدنية التى وصلنا إليها .

أما إذا قابلنا هـذه النزعات بالعقاب والضرب والعنف والزجر والمنع والتحريم ، فإننا نكون عاملين على تقوية الغريزة الأصلية وزيادة همجية الطفل .

وما معنى الضرب والعنف وإنزال العقاب الصارم بمخلوق يكشف عما ورثه عن الأجداد والسلف ، ويظهر لنا عاداتهم وغرائزهم ؟ وما ذنب هذا الطفل وهو لم يأت بجديد من عنده ؟

إذا كانت هذه الأخلاق والتصرفات التى نراها منه لا تحوز قبولنا ولا ترضينا ، لأنها لا تتمشى مع حضارة هـذا العصر ، فعلينا تهذيبها وتقويمها بكل ما نستطيع من وسائل مجدية وحكيمة .

أما إذا نحن قابلنا الهمجية بالهمجية ، فأى علاج قدمنا ؟

مرحلة الألفة

ينتقل الطفل بعد ذلك إلى مرحلة الألفة والروابط العائلية ، فيتحول اهتمام الطفل عن نفسه إلى أفراد العائلة المعاشرين له ، وهو فى هذه المرحلة يعرض علينا أول أدوار التطور الاجتماعى فى حياة الإنسان الفطرى حيث خرج من عزلته ووحدته إلى اتخاذ قرينة كون معها عائلة له .

وهنا يتحول الطفل من أنانى لا يحب غير نفسه إلى محب لأمه وأقرب الناس إليه .

وفى أواخر هذه المرحلة ، تمتد محبة الطفل فتشمل أقرانه الذين هم من جنسه ، ولـكنه يحتفظ أيضاً فى هذه المرحلة بشىء من نزعة العداء والخصام والشجار التى كانت من مميزات المرحلة السابقة ، إذ أن الإنسان ينتقل من مرحلة إلى مرحلة ، ولا يزال متأثراً بعناصر المرحلة التى سبقتها حتى تأخذ فى التلاشى شيئاً فشيئاً .

وفى هذه المرحلة يتمثل ماتبقى من آثار نزعة العداء فى خصومة الطفل ومعاداته للجنس المضاد ؛ فيحتقد الولد على البنت وينظر لها نظرة استخفاف أو نظرته إلى شىء تافه وضعيف ومخلوق لا يصلح إلا للتدليل أو المداعبة ، ويعتبرها عالة على الإنسانية ، بينما تنظر البنت إلى الولد نظرة قاسية ، فهو فى نظرها مخلوق فظ وشرس وقذر ، لا يصلح إلا للمشاجرة ومضايقة الناس والافتراء عليهم .

وفى هذه المرحلة تنحصر الميول الجنسية ، بحكم قصور الألفة والمصاحبة على نفس الجنس ، فى محبة الطفل لجنسه ، فينشأ اللواط بين الذكور والسحاق بين الإناث . لأن الدافع الجنسى لا يجد أمامه منفذاً إلا فى هذه الناحية .

وهذه مرحلة بريئة لايدرك فيها الطفل شيئاً عن نزعته ، ولا يعى معنى ماقد يصـدر منه من حركات تنم عن مبعث النزعة ، فهو يأتى حركاته واحتكاكاته والتصاقاته عن غير قصد أو انتباه ، ولا يدرك مطلقاً ماذا يفعل .

وفى نفس هذه المرحلة يتركز اهتمام الطفل فى الصحبة (الشلة) التى يختارها ويندمج معها وينسجم ، فلا يصغى ولا يهتم ولا يتصرف إلا بما

يرضى الصحبة ويحوز إعجابهم . . أما نصائح الأهل وإرشادات المعلمين وأوامر ونواهى رجال الدين ، فلا وقع لها فى نفسه إلا بالقدر الذى تقبله الصحبة وتسلم به . والميزة الظاهرة فى هذه المرحلة هى فى خروج الإنسان من نطاق الأنانية وانصرافه عن الاهتمام الشديد بنفسه ، وإقدامه على توسيع دائرته الاجتماعية بعد أن كانت محصور فى بداية المرحلة فى أفراد العائلة .

وعلينا فى هذه المرحلة أن نحرص كل الحرص على عدم محاربة غريزة الألفة وتوسيع الروابط ؛ فكثيراً ما يعمد الأهل إلى نهى الطفل عن المصاحبة والخلطة ، بل وكثيراً جداً مايعاقب الأهل أطفالهم إذا لحوهم مختلطين مع الغير أو متحدثين إليهم . ولو أدرك مثل هؤلاء القوم ماذا يعدون لأطفالهم الأبرياء بتصرفاتهم هذه ومنعهم عن المعاشرة ، لكفوا فى الحال عن الاسترسال فى جهالتهم وتعسفهم ، بل ولعاونوا أطفالهم على توسيع مدى الخلطة وزيادة الألفة .

فواجبنا فى هذه المرحلة هو العمل على ترقية الغريزة وإنمائها ، وليس على كبتها وتوقيع الحجر على الطفل ، ويجب أن نسعى لتهذيب دافع الألفة بحيث يتمشى مع المستوى الراهن للحياة الاجتماعية وفروض المدنية . فإذا كنا نخشى على الطفل من المعاشرة الضارة أو غير المجدية ، فأمامنا الكثير من النواحى العمرانية النافعة التى تمثل المثل العليا للحياة الاجتماعية . . . أمامنا الألعاب الرياضية المشتركة ، أمامنا الكشافة ، أمامنا فرق التمثيل المدرسية وفرق الموسيقى والفنون الجميلة ، وغير ذلك من النواحى التى تعطى الفرصة للغريزة على التعبير عن نفسها فى ثوب جميل وهيئة راقية مقبولة من المجتمع ومقوية لنفسية الطفل .

مرحلة التملك

بعد ذلك ينتقل الطفل إلى المرحلة التى تقابل تلك المرحلة التى بدأ فيها الإنسان الفطرى جمع المقتنيات وحيازة الأملاك .

وهنا يتجه اهتمام البنت إلى حيازة اللعب والعرائس والأشرطة وما إلى ذلك … ويعود الولد إلى المنزل وجيوبه محشوة بكرات من الزجاج والمطاط والأحجار وخلافها (كالبيل والزلط ونوى المشمش) وبكثير من الأشياء التافهة ، والتى لاقيمة لها فى نظر الكبار ، ولكنها فى أعين الطفل مقتنيات لها قيمتها ، وهى أعز عليه من المأكل والمشرب ، وهو يحرص عليها حرص المقتر على ماله .

وواجبنا فى هذه المرحلة هو أن لا نقابل تصرفاته هذه بالتهكم والسخرية أو باللعن والسب ، فما أقسى أن تشق سعيدا وتحرم عليه أسباب السعادة ! وما أظلم أن تحكم على مالك برىء وثرى شريف بالبله والجنون .

إن الواجب يقضى علينا ، والحكمة تتطلب منا ، تهذيب الغرائز وتقويمها بحيث تصبح نافعة ومقبولة . . وهذا لا يتأتى بمقابلتها بالعنف والسخرية أو التحريم ، بل بالعمل على توجيه نفس الغريزة إلى الناحية المثمرة واستنفاد نشاطها فى ناحية مشروعة أو مقبولة .

فلنساعد الطفل فى هذه المرحلة على تقويم وتقوية الغريزة بمده بما هو أجمل من «النوى» وأنفع من «الزلط» ، ولنعينه على تهذيب الغريزة بتوجيه نشاطها إلى نواحى يقدرها المجتمع وتقرها المدنية الحديثة ؛ فهذه

مرحلة من مراحل التكوين التى يجب أن يمر بها الطفل مهذبا ويتخطاها إلى ما بعـدها .

وأهم ما يعنينا هو عدم ترك الطفل متشبثاً بهذه المرحلة أو ثابتا فيها ، فكثيراً مايحدث أن يثبت فى إحـدى المراحل فينمو ويكبر والغريزة الأصلية باقية معه ، فاذا ثبت الطفل فى هذه المرحلة بالذات كبر وفيه ميول التجميع والتكويم ، وهى ميول فطرية تتطلب التهذيب ، وإلا أقبل صاحبها ، وقد كبر ، على شراء كل مايصادفه وما يستطيع شراءه دون أن يكون فى حاجة حقيقية إلى ما يشتريه ، بل ولأقبل على شراء لعب الأطفال نفسها دون أن يكون أمامه طفل يهـديها له ، فهو يندفع إلى شراء كل مايقع تحت نظره ، ويجد فى ذلك لذة كبيرة ، وإذ عجز عن شراء مايصبو اليه أحس بالحزن والألم وتولاه توتر فى الأعصاب وعد نفسه بائسا .

مرحلة الأحلام

يلى المرحلة السالفة مرحلة الأحلام أو مرحلة التطور الخيالى .. وهنا نرى فكر الطفل محلقاً فى عالم الخيال والأوهام والأساطير . فيتراءى له الخيال حقائق والأساطير وقائع تاريخية لانزاع فيها ولا جدل . فيستمع إلى قصص البطولة الخياليـة وأعمال القرصان الوهمية وكأنها حقائق علمية أو حوادث تاريخية . ويقصها بدوره متحمساً ومنتصراً لأبطالها . يسرح بأفكاره فى عالم الجن والعفاريت ويتصور « الغولة » وهى ترد السلام على ملقيه قائلة « لولاسلامك غلب كلامك أكلت لحمك قبل عظامك »

ويتمثل بنت السلطان وابن الملك ، والساحرة وطاقية الإخفاء وخاتم سليمان وغير ذلك من الأوهام ، وكأنها أمور حقيقية ، فيتصور نفسه فى أحد هذه المواقف ، ويتمنى لو أتيح له الحصول على خاتم سليمان هذا أو العثور على طاقية الإخفاء ليفعل كذا وكذا . . فيحيا الطفل بذلك فى عالم من الأحلام والأوهام هو أكثر إغراء وأوسع مجالا من عالم الحقيقة الضيق .

وهذه مرحلة هامة جداً من مراحل التطور العقلى ، إذ يبدأ فيها الذكاء فى النمو والنبوغ فى التكوين ؛ ويلعب فيها الخيال دوراً هاما ، وإذا ما وجه توجيهاً سليما انتهى بنجاح المرء فى حياته العملية . . فهذا الخيال هو العنصر الفعال الأول فى كل ما وصلت إليه البشرية من اختراعات واكتشافات وصناعات وفنون وعلوم وآداب .

فواجبنا فى هذه المرحلة هو العمل على تحويل خيال الطفل إلى الحقائق . وتوسيعه فى نطاق الفروض المعقولة ، فلا نأمره بالكف عن الأوهام والهذيان ، ولا نقره على الاستسلام المطلق للخيال الباطل ، بل علينا أن نشرح له حقائق الحياة ، ونوجه قوى خياله إلى ما هو أجدى وأصلح له بعد أن نجعله يلمس بنفسه الفرق بين الأوهام والحقائق ؛ وبذا نحول بين الطفل وبين ما ينشأ عن الخيال الباطن من أمراض عصبية ، حيث يهرب فى المستقبل من مواجهة الحقائق والتملص من مصاعب الحياة وما تتطلبه من جهد وكفاح ، فيظل عائشاً فى عالم من الخيال الذى لا يمكن تحقيقه .

مرحلة الحب الخيالى

تأتى بعد ذلك مرحلة الحب الخيالى وهى مرحلة لها أهميتها النسبية ، التى تتطلب دقة التصرف وحكمة التوجيه والتهذيب ، و إلا كانت من شر المراحل التى تترك الطفل فى حالة ينبذها المجتمع و يحتقرها الفرد والمجموع .

فى حوالى سن الرابعة عشرة للذكور والسادسة عشرة للاناث ، يتحول دافع المحبة عن « الشلة » وعن نفس الجنس إلى الجنس المقابل ، فيتودد الولد إلى البنت و يتقرب إليها محاولا إرضاءها واكتساب صداقتها وتقديرها بكل ما يستطيع من حيل ، وترغب البنت فى معاشرة الولد واكتساب محبته لها و إعجابه بها ، فتتبادل بينهما عاطفة الحب فى براءة وطهارة تامة ملؤها الإخلاص والوفاء وصفاء الأغراض ، لولا تلك الإيحاءات الطائشة والأفكار الملوثة التى يقذفهما بها الأهل والمعارف والبيئة ، فيحولون بذلك طهارتهم و براءتهم إلى الأفكار الخبيثة ، والأعمال غير المشرعة .

و إذا اتجه الأهل فى هذه المرحلة إلى زجر الطفل ومنعه عن مخالطة الجنس المقابل ، وكبتوا بذلك غريزة الحب الجنسى ، تحول دافع الحب — إذ ذاك — إلى نواحٍ أخرى ورجع القهقرى إلى المراحل الأولى ، فيعود الطفل مثلا إلى مرحلة اللواط أو السحاق ، أو يتخذ الدافع هيئة انقلاب جنسى أو انحراف غيرطبيعى ، فيعود الطفل إلى دور الاستمناء ، ويلجأ إلى جلدعميرة (العادة السرية) أو يتخذ أى ناحية أخرى من نواحى الانحرافات الجنسية المعروفة .

فواجبنا فى هذه المرحلة هو الكف عن محاربة العلاقات بين الجنسين والكف عن توجيه أفكار وإيحاءات السوء إليهما ، بل يجب علينا أن نساعدهما على إقامة روابط عنصرها الإخلاص والوفاء وتبادل الخدم والتفانى فى نكران الذات ... وواجبنا أيضاً أن نمنع هؤلاء المتهجمين الجهلة المنحطى الأخلاق والنزعات من التصدى للأبرياء الحالمين فى حب مقدس ، الفرحين بعاطفة قوية جميلة نبيلة .

وإذا كانت هذه الحلول تبدو فى أعين البعض متعارضة مع تقاليد الشرق أو الأمم الشرقية ، فليدرس هذا البعض ما سببته لنا هذه التقاليد البالية من محن وبلايا ، وليكن أميناً فى دراسته عادلا فى حكمه منزهاً عن التعصب الأعمى .

إن فصل الجنسين عن بعضهما وتحريم المعاشرة البريئة بينهما وتبادل العواطف السامية ، كان دائماً مشبعاً بعنصر الخوف والفساد والمفاسد . فكان هذا التحريم فى نفسه إيحاء قويا وعاملا فعالا فى تحويل أفكار الطفل النامى إلى موضع الخوف وأساس التحريم نفسه ، فشب الطفل لا يعرف فى الحب غير المتعة الجنسية ، فاتجه إليها بكل قواه ، وانصرف إليها أكثر من انصرافه لغيرها ، فإذا خاب فى سعيه شعر بمرارة الفشل . ليس فى ناحية الحب فحسب ، بل فى كل نواحى الحياة . وإذا فاز بها تضعضعت قوى العاطفة عنده وانحصر ظهورها فى فترات متقطعة هى فترات الهياج الجنسى ، وقضى بقية وقته ضعيف الهمة فاتر النفس والعقل ، كثير القلق والاضطراب ، لا يجد فى نفسه دافعاً يحبب إليه الحياة .

إن الفساد لا يمكن أن يزول من المجتمع إلا إذا زال أولاً من الأفكار. ولن يزول من الأفكار إلا إذا توقفنا عن الإيماء إليه والتحدث عنه .

ولو أننا استعضنا عن الكلام فى الفساد وإصدار الأوامر والنواهى القاضية بتحريم الفساد ، بالتحدث عن الفضائل دون ذكر الرذائل ، وبنشر المحبة والوفاء والإخلاص ، لقضينا تدريجيا على عناصر الفساد نفسها .

مرحلة الغيرية

وآخر مراحل التطور الميولى للانسان هى مرحلة الغيرية ، حيث تتحول أفكار الطفل فى الثامنة عشرة إلى تعميم عاطفة المحبة والخروج بها من حيز روابط الألفة المحدودة والقاصرة على إشباع ميوله الخاصة ، إلى بسطها على المجتمع أو توزيع نشاطها على الحياة الاجتماعية ، فيسيطر على الطفل فى هذه المرحلة خيال البطولة وتضحية النفس ونكران الذات . ويشترك فى الأبحاث الاجتماعية والشئون السياسية ، ويساهم فى الأعمال المجردة من الأنانية المتشبعة بحب مشاركة المجتمع فى آرائه وعاداته ومتاعبه ، ملبيا بذلك دعوة أسمى مراحل التطور الخلقى الداعية إلى محبة المجتمع وتعميم الإخاء وتوسيع دائرة الأصدقاء والمعارف والمساهمة فى أمورهم .

وهذه هى خاتمة المراحل التى يجب أن نقود الطفل إليها ، ونتدرج به إلى إبرازها وإنمائها فى هيئة متزنة ونافعة ومنظمة .

نقط التوجيــه

(١) حذار من العمل على كبت نزعات الطفل فى أى مرحـلة من مراحل التطور السالفة الذكر ، فـكل مرحلة منها هى تعبير طبيعى لماهية النزعة الفطرية الأصلية التى تمـيز بها كل جيل من الأجيال السالفة . ولا يمكن أن يؤدى كبتها إلى إخماد قوتها أو تهذيبها أو التسامى بهـا ، ولـكنه يزيدها شدة وخطورة ، وهنا أساس العقد العصبية أو النفسية .

فاعمل على تقويم النزعات وفقا لمطـالب المجتمع ، وتجنب كبتها وإلا انفجرت وأهلـكت صاحبها .

(٢) بين للطفل فى لين وهواده ، السبب فى كل أمر توجهه إليه أو طلب تطلبه منه . فالأطفال مرنة الأخلاق وسريعة التكيف والتشكل ، وسرعان ما تجاوب كل دعوة إلى التعقل والتمييز والعدالة والتكيف وفقا للحاجة ، إذا ما أفصحنا لهم عن مغزى أوامرنا وأفضليتها .. ولـكنهم يتنكرون للقسوة و يتحفزون للنضال والمقاومة والعناد إذا لمسوا فى مطـالبنا روح التعسف أو سوء العـدالة أو تقلب الآراء أو تناقض التصرفات والأقوال ، فالطفل يدرك و يشعر آليا بكل هذا .

(٣) لا تنهر الطفل ولا ترغمه على تنفيذ إرادتك لمجرد أنك ولى أمره ، أو لأنك أكبر منه سنا ، أو لأنك تستطيع ضربه و إنزال العقاب به إذا لم يذعن لمشيئتك ؛ فهـذه وسيلة تعسفية أساسها القوة الطائشة والاسـتبداد الهمجى الذى لا يليق بأناس نضجت عقولهم وقوم ارتقت

غرائزهم ودوافعهم ، علاوة على مالها من عواقب وخيمة على نفس الطفل .

(٤) قدر قوة الإيحاء حق قدرها ، واذكر أن الطفل يعمل ويسير ويفكر ويتصرف بقوة العقل الباطن إلى حد كبير ، فالطفل يظل حتى السنة السادسة من عمره معتمداً فى أعماله وتصرفاته على العقل الباطن إذ يكون المخ فى دور التكوين . واذكر أن كل المؤثرات والعواطف المقررة والمسيرة لمستقبله تختزن فى العقل الباطن ، وتتجمع إبان طفولته الأولى . . ولذا ينبغى عليك أن لا تسمع الطفل كلمة أو عبارة لا تتمناها له ولا ترجو تحقيقها فيه أو أن تغرس فى وعيه ومداركه . . بل عليك أن تحرص كل الحرص على انتقاء الألفاظ والعبارات القوية السليمة التى ستكون وعيه وتصبح جزءا من شعوره الذاتى .

(٥) صور لابنك الحياة فى أجمل وأقوى صورة تستطيع تصويرها . وأكد له دائما بأنه كفء وقدير ، وأنه سيصل بقوة ذكائه البادية ونشاطه الظاهر إلى أسمى المراكز ، على شرط أن لا يركن إلى الكسل أو الوهم الباطل .

(٦) لا تفزع الطفل بالتهديدات المروعة ، ولا ترعبه بعبارات التخويف الشائعة بين طبقة الجهلاء ، ولا توعده بالنار وعذاب الجحيم . فلقد أدت هذه الإيحاءات اللعينة إلى متاعب الإنسانية وشقائها أكثر مما أدت إليه جميع عوامل الحياة وتجاربها المتنوعة .

واذكر أن تقويم الأخلاق وتهذيب الطباع لا يمكن أن يتم بالوعيد والتهديد والإرهاب ، وأن الوسيلة المثلى والوحيدة لتهذيب الطباع أو تعديلها هى الحكمة والصبر والتسامى .

ولقد مرت على وعلى جميع سيكولوجيى العالم حالات عديدة كان أصحابها فريسة الأمراض العصبية الخطيرة ، وكانوا من ضحايا التهديد والارهاب والوعيد ، فصاروا مجرمين أو محتالين أو سارقين أو خائنين بحكم « عقدة الخوف » التى عقدها الأهل أو جهلة المعلمين أو الجهلة من رجال الدين فى نفوسهم فنموا وهى متأصلة فى عقلهم الباطن . . . والحق أنك لو كويت وجه الطفل بسفود (سيخ) محمى عقاباً له على خطأ ارتكبه أو زلة وقع فيها ، لكان ذلك مع وحشيته أخف أثرا وأهون عاقبة من دس سموم التهديد والوعيد والإرهاب فى نفس الطفل البريئة .

(٧) لا تحاول أن تسلب الطفل قوة إرادته ، فتحطيم إرادة الطفل هو بمثابة تهشيم رأسه ، فبارك فى الطفل قوة إرادته لأنها دليل القوة التى تبعث على الأمل فى مستقبل باهر له .

وكل ما عليك هو توجيه هذه الإرادة وتشجيعها ، فتكون له حجر زاوية الحياة المقبلة أو المقبل هو عليها .

(٨) شجع فى الطفل قوة الخيال وأمده بالمواد المنمية والمهذبة لهذا الخيال والمشبعة بعناصر البطولة الصادقة والعظمة الحقيقية المجردة من عناصر الوهم والغرور والخوف والغيرة والحسد والكراهية .

(٩) حاول التغلب على عادات وطباع الطفل الذميمة بتحويل انتباهه ونشاطه إلى النواحى الجميلة المحبوبة ، ولا تغال فى وصف العادات السلبية البغيضة ، بل بين له أفضلية ونواحى جمال العادات الإيجابية الحميدة التى توجهه إليها .

وفى استطاعة كل امرئ أن يستغل قوى الإيحاء مع طفله فى وقت

النعاس ، ففى هـذه الحالة يكون للايحاء أثر فعال وقوة نفاذة إلى العقل الباطن . فيمكن أن يوحى إليه فى نبرات واضحة وهادئة بكل ما يريده منه ، فيقول له مثلا بأنه سيعمل كذا وكذا من العادات الجميلة والتوجيهات المنشودة ، أو التى تقابل النواحى والاتجاهات المراد التخلص منها أو الإقلاع عنها .

ويلاحظ أن تـكون الإيحاءات دائماً فى صيغة إيجابية صرفة ، فلا تذكر الأمور التى يراد إبعادها .

(١٠) لا تتحدث ولا تتناقش فى موضوعات المرض أو الضعف أو الفقر أو العوز أو الحظ العاثر أو الموت أمام الطفل . بل أنـكر هـذه الأمور السلبية عليه واتركه ينمو مطمئناً غير مدلل ودعه ينطلق إلى النزهات الخلوية ، ويلعب فى كل الأجواء . تحت الشمس وتحت المطر . اتركه يعدو ويتسابق ويتسلق الحوائط والأشجار ، ويقفز ويلعب ويقوم بالحركات التى تتطلب مجهوداً جسمانياً وعقلياً ، دون أن تطلب إليه الـكف أو السكون بداعى التعب أو بحجة الحوادث والمرض .

(١١) اجعل من ابنك رفيقاً جديراً بثقتك ، وتبادل معه الآراء . وحدثه فى معضلات الحياة وأسرارها وخفايا المسائل العمرانية . ولا تخجله ولا تصده . واشرح له أصل ومغزى ووظائف الحياة الجنسية ، وبين له كيف أنها متممة لرابطة الزواج المقدسة ، وكيف أنها خصصت للتناسل وحفظ النوع . وتـكلم عن أعضاء التناسل كما تتـكلم عن اليد والرأس .

(١٢) لا تلب لطفلك مطلباً يطلبه بالصراخ والعويل إطلاقا . وسنزيد هذه النقطة إيضاحا فى باب التحليل النفسانى .

الباب الثالث

التحليل النفسانى

مركب النقص

يحسن بنا قبل الخوض فى صميم موضوع التحليل النفسانى أن نتناول بشىء من التفصيل موضوع مركب النقص لأهميته الكبرى كأقوى العوامل المسببة للأمراض النفسية والعصبية ، وكأول العوامل التى يسعى المحلل النفسانى لاكتشافها وعلاجها ضمن مكبوتات العقل الباطن الأخرى ؛ فمركب النقص يلعب دوراً هاماً جداً فى حياة المريض العصبى .

إن الشعور بالدونية أو بالنقص الذاتى لا يعتبر عقدة نفسية حقيقية ، إلا إذا كانت هنالك عاطفة قوية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بشعور النقص أو الدونية . ولكى نقرب إلى الأذهان مغزى هذا التعريف ، نضرب له مثلا :

إذا شعر مرءوس بشعور النقص أو الدونية أمام رئيسه ، أو بمعنى آخر : إذا شعر بتفاوت المركز وأفضلية الرئيس وميزته عليه ، وما يتمتع به من قوة وسلطة ، فلا يمكن الحكم فى هذه الحالة على أن ما يبدو على هذا المرءوس من شعور ، أو ما قام فى نفسه من أحاسيس ، هو مركب النقص حتما .

أما إذا كلف الرئيس هذا المرءوس بمهمة لها ما يبررها ، أو طلب إليه

أداء عمل مشروع خال من غرض الاضطهاد أو التعسف ، فثارت ثائرة هذا المرءوس أو تولاه شعور بالانقباض ، أو رغبة فى التمنع والمقاومة ، أو شعر بعجزه عن أداء هذا العمل مع بساطته ، فى هـذه الحالة تعتبر تصرفات وشعور المرءوس ، مركب نقص مثالى .

ويمكن حصر العوامل المسببة لتكوين مركب النقص فى النقط التالية :

أولا — قد ينشأ مركب النقص فى بعض الأحيان عن وجود تشويه أو عجز عضوى فى الطفل ... وفى أغلب هذه الحالات ، يعوض أصحابها عن شعور النقص بإبراز قوة فى ناحية أخرى لمعادلة هذا النقص ، وتجرى عملية التعويض هذه دون وعى أو قصد . فهى من عنديات العقل الباطن .

ثانياً — وهنالك حالات من حالات مركب النقص أكثر شيوعا ، وأوسع انتشاراً من كل الحالات الأخرى التى ذكرت آنفاً ، والتى سيأتى الكلام عنها ، وهى تلك الحالات التى تنشأ عن سوء التربية النفسية للطفل بتوجيه عبارات الضعف والتهديد والإرهاب والتهكم والسخرية إليه ، مما يبعث فى الطفل الشعور بنقص نفسه وضآلته بالنسبة للغير ، وعجزه الخاص ، وتعرضه لشتى الأخطار ومختلف التجارب القاسية لأتفه الأسباب ، فيشب الطفل هياباً جباناً عديم الثقة بنفسه غير مطمئن للحياة وعاجزاً عن مسايرة المجتمع ، ومواجهة حقائق الحياة ، فيحيا حياة ملؤها القلق والاضطراب والتشاؤم والنفور من المجتمع والتنكر له .

وقلما يعوض أصحاب هذا النوع من مركب النقص عما بهم ، وإن عوضوا عنه فغالباً ما يأتى تعويضهم فى صورة مرذولة لا يقبلها المجتمع ،

ولا يستسيغها . إذ يتحولون فى تعويضهم إلى الطرف النقيض لشعورهم الذاتى ، فيظهرون فى هيئة زائفة من العظمة والقوة والبأس . وهى حيلة خداعية من حيل العقل الباطن ، يقصد بها إبراز صورة النفس الحقيقية فى هيئة مستترة تخفى بها معالم الحقيقة ... فبدلا من ظهور أصحاب هذا النوع من مركب النقص فى مظهرهم الحقيقى أمام المجتمع ، يندفعون بغير وعى وعن غير انتباه إلى محاولة التسيطر على المجتمع ، والتعسف مع من يعاشرونهم والتحكم فى رقاب من يتصل بهم ، وفرض أوامرهم على الزملاء والأصدقاء والجيران وإشعارهم بتفوقهم عليهم ، ومعاملة من يترأسونهم بمنتهى الشدة والقسوة .

وغرضهم اللاواعى فى ذلك ، هو إرغام الناس على قبول القيام بدورهم الأصلى ، (دور أصحاب مركب النقص) وهم فى ذلك الوضع يلبسون أنفسهم شخصية آبائهم أو أولياء أمورهم أو معلميهم الذين قسوا عليهم فى الصغر وسخروا منهم وفرضوا عليهم فروض الضعف والذل والعجز .

ثالثاً — تنشأ أسوأ حالات مركب النقص مما قد يلمسه الطفل من فوارق فى معاملة الأهل له ولأخوته ، أو مما قد يشاهده من اختلاف بين معاملة الجيران لأولادهم ، ومعاملة أهله وذويه له ، أو مما يشعر به من تفضيل الغير عليه .

رابعاً — وهنالك نوع آخر من مركب النقص ينشأ عن نمو الطفل جاهلا لحقائق المسائل الجنسية .

وكثيراً ما نصادف هذا النوع فى حالات العصبيين الذين يترددون

على مختلف العيادات ، فلا يجدون لأنفسهم علاجاً طبيا فيلجأون أخيراً إلى العلاج النفسانى . . . فكم من شاب وشابة جاءتنى وهى لا تدرك شيئا البتة عن المسائل الجنسية . . . وفى معظم الأحيان كان مجرد شرح الحقائق الجنسية شرحاً صريحا ووافيا ، كافيا لتلطيف حالتهم وتهدئة أعصابهم الثائرة . فهذه الحالات هينة العلاج إلا إذا كانت قد وصلت إلى حالة معقدة .

خامساً — وهنالك نوع آخر من أنواع مركب النقص ، ولكنه أندرها حدوثا . . . وفى هذا النوع يتمثل مركب النقص فى شعور بالخطيئة ، ويسمى فى علم النفس Sense of guilt . وهو شعور ينشأ عن إتيان المرء أمورا تعد فى عرف المحرمات . . . وسنتوسع قليلا فى هذه الناحية فى فصل خاص سميناه ، « إدانة النفس » سنذكره بعد الانتهاء من باب التحليل ، لما له من أهمية فى بعض حالات المرض العصبى الذى يصيب الأشخاص أو يتأصل فيهم وهم فى سن المراهقة أو بعدها .

ولأن مركب النقص هو كما قلنا من أكبر أعراض الأمراض العصبية والنفسية ، فسنفرد له صفحة علاجية زيادة على ماسبق أن بيناه من وسائل العلاج فى الباب السالف وما سوف نبينه فيما بعد ، حتى يتسنى لكل إنسان علاج نفسه دون حاجة إلى عملية التحليل التى تتطلب إخصائيا مدربا واسع العلم والحيلة فى العلوم النفسية .

علاج مركب النقص

والآن . كيف يمكنك معالجة مركب النقص بنفسك ؟

إنك تستطيع أن تفعل الشيء الكثير بمواجهته بنفسك دون حاجة إلى إجراء عملية التحليل الشاقة . . .

وأول ما يجب أن تعمله هو أن تبدأ فى تكوين عادة التفكير الإيجابى المضاد لفكرة النقص والعجز ، ومضمون الدونية . فإذا ماطرأ على ذهنك أى فكرة تشعرك بالنقص الذاتى أو الخوف أو الفشل ، فاطردها فى الحال من مخيلتك ، وأحلل محلها فكرة القوة والمقدرة والاقدام والأمل والسعادة والنجاح .

وإذا ما ثابرت على هذه القاعدة مدة كافية ، فسرعان ما تجد نفسك قد تحولت من إنسان ضعيف أو هزيل أو عاجز أو فاشل ، إلى إنسان قوى سليم قدير كفء للقيام بكل عمل ، قادر على اكتساب رغباته وتحقيق آماله ، وسرعان ماتجد أن شعور التشاؤم قد زال وحل محله شعور التفاؤل والأمل .

وبالإجمال ، فإنك ترى نفسك سائراً فى الطريق المؤدى بك إلى النجاح والقوة والهدوء والاطمئنان . . . ولكن اذكر أنه يتحتم عليك المثابرة على مهاجمة الأفكار السلبية بأفكار إيجابية عمرانية .

وأنكر على نفسك كل نقص ، ولا تصغ إلى محدث يحدثك عن الضعف ، ولا تهتم لساخر أو متهكم ، بل اتخذ من سخرية الغير حافزاً لك على الوثوب إلى العلى .

وحدد لنفسك الهدف الذى تصبو إليه واسع فى الوصول إليه ، وأنت ممتلىء ثقة وأملا .. وإذا اعترتك الوساوس والشكوك ، فقابلها فى الحال بقوة إيجابية من أفكار مضادة ، ولا تحجم عن معاشرة الناس والتحدث إليهم ، ومشاركتهم فى الآراء والتعاون معهم على حل معضلات الحياة . ولا تتهيب كبيراً أو عظيما مهما كان مركزه ، ذاكراً أنه إنسان مثلك ، وربما بل من المحتمل جداً أنه لا يخلو من عيوب خفية عليك .

والآن فلننتقل إلى صميم موضوع التحليل النفسانى . وسيجد القارىء فيه ما يلقى ضوءاً أقوى على ما مر به .

إن النظرية التى بنى عليها التحليل النفسانى هى أن فى ذات كل إنسان قوة خفية ، أو بمعنى آخر ، دافعاً باطنياً . ويسمى فى علم النفس باللبيد Libido ، وهذه القوة الباطنية دائبة السعى للانطلاق فى حرية تامة وفى كفاح ونضال مستمر لإيجاد منفذ تنفذ منه .

ومقر هذه القوة الباطنية أو اللبيد هو العقل الباطن . ولو ذكرنا كيف أن العقل الباطن هو مصدر تسعة أعشار عقليتنا ونفسيتنا وحالاتنا ، على أقل تقدير ، كما هو مسلم به من جميع العلماء والباحثين ، لأدركنا مبلغ مأساة المجتمع فى حالته العلمية الراهنة وفساد أساليب التعليم والثقافة فى مختلف المدارس والمعاهد من روضة الأطفال إلى الكليات والجامعات ... فجل اهتمام المدارس فى جميع مراحل التعليم منصرف إلى تربية وتهذيب وإنماء قوى العقل الواعى ، دون أن تعير العقل الباطن أى اهتمام ، اللهم إلا فى ناحية الحفظ والاستذكار واختزان المعلومات ، وتكوين العادات الثانوية ...

فلم تعن المدارس والمعاهد يوما بوضع النظم والقواعد لتدريب و إنماء قوى العقل الباطن وتهذيبه ، مع ماله من أهمية كبرى وأثر فعال فى حياة الإنسانية ومستقبلها .

ويقيناً أنه بإبدال أساليب التربية العتيقة و إحلال التربيـة الحديثة المنصبة على العقل الباطن والمعنية به أكثر من عنايتها بالعقل الواعى . . . لا بد أن ينجم عن مثل هذا التغيير خروج نشء فذ وسلالة جبارة العقل والنفس ومتمتعة بالكمال المثالى فى جميع نواحى الحياة .

ولوحاول امرؤ تربية طفل من أول نشأته على أساس تهذيب واستعمال واستغلال و إنماء العقل الباطن والاعتماد عليه ، لغدا هذا الطفل أعجوبة زمانه قوة ومقـدرة وحكمة ونبوغا وكمالا ، لا يعرف ضعفا أو مرضا أو فشلا أو عجزا .

الليبيـــــد

ولقد اختلف أقطاب علم النفس فى تحديد ماهية الليبيد ومضموناته ووجهاته ، بعد أن سلم الجميع بأنها قوة باطنية تسعى للانطلاق والتعبير عن نفسها و بلوغ أهدافها فى حرية مطلقة كتلك الحرية التى كانت للانسان الفطرى قبل أن تفرض المدنية فروضها وقبل أن تسن شرائعها ونظمها ، وتحد من حرية الإنسان المطلقة .

وقد حدد فرويد Freud وهو طبيب نمساوى إخصائى فى الأمراض

العصبية والعقلية ، وأول من وضع علم النفس والتحليل النفسانى بعد أن تحقق من عدم صلاحية الطب البشرى فى علاج الأمراض العقلية والعصبية التى احترفها وكان فيها من أساطين الطب .

فوصل بعد مجهود عنيف وسنوات عدة وحنكة واسعة إلى اكتشاف مصدر وأساس هذه الأمراض ، وانتهى من دراساته لها بإخراج علم النفس .

قد حدد هـذا النابغة « اللبيد » بالدافع الجنسى ، وقرر بأن جميع الأمراض العصبية والنفسية تنشأ عما يصادف هذا الدافع الجنسى من تنازع فى باكورة حياة الطفل . . وعلى هذا الأساس كان كل اهتمام فرويد وأتباعه موجها لاقتفاء أثر الحياة الجنسية ابتداء من أول مراحل الطفولة ، وكانت وسائل التحليل النفسانى معنية بالبحث فى هذا النطاق .

ثم جاء بعـد ذلك يونج Jung . وهو أحد زملاء فرويد ومساعده الأول ، وحدد اللبيد بأنه هو «دافع الذاتية» ، وهو يتضمن مجموع رغبات الفرد وميوله المتوثبة للانطلاق واسـترداد كامل حريتها للتعبير عن نفسها وتقفى موضوع الرغبة . وقال إن الدافع الجنسى هو أحد هذه الدوافع ، ولـكنه ليس بالوحيد . . وعلى هذا الأساس سار يونج وأتباعه فى معالجة مرضاهم . فـكانوا يبحثون عن كل رغبة مكبوته وكل غرض لم يحقق ، وكل أمر صادف تنازعا .

أما أدلر Adler وهو ثالث زملاء فرويد ، وأحـد الذين شاركوه وعاونوه فى أبحاثه ، فقد حدد اللبيد « بالطموح الذاتى » ، ويعنى بذلك ، الدافع الباطنى الراغب فى السمو . . وهو يعتقد أن خيبة هذا الدافع فى

الوصول إلى الهدف المنشود هو السبب فى الأمراض العصبية والنفسية . وهو فى هذا الرأى وبهذا التعريف يتفق كثيراً مع نظرية يونج .

التنـــــازع

وعلى كل حال ، علينا عند الشروع فى إجراء عملية التحليل النفسانى أن نفرض وجود تنازع ما ، سواء كان وفقا لنظرية فرويد أو نظرية يونج أو نظرية أدلر . ولكل من هذه النظريات قيمتها ، ولا يمكن إغفال واحدة أو تفضيلها .

وقد قلنا فيما سلف ، إن العقل الباطن هو مستودع جميع الغرائز السلالية أو بمعنى آخر ، هو مخزن جميع رغبات وميول ونشاط البشرية منذ بدء الخليقة حتى يومنا هذا . . أعنى أن بجانب غرائز السلالة ، توجد أيضاً ميولنا الخاصة مختزنة فى العقل الباطن .

وإذا نحن سلمنا بنظرية النشوء والارتقاء كما هو مسلم بها من جميع علماء العالم ، كان علينا أن نعتبر الغرائز السلالية المختزنة فى العقل الباطن كأنها ليست هى غرائز الإنسان الفطرى فحسب ، بل كل ما مر بالحياة فى جميع مراحل التطور من ميول ورغبات — ابتداء من مرحلة الحيوان — وهى ميول ورغبات كبتت واستقرت فى العقل الباطن بما أملاه المجتمع وفرضه فى كل جيل وفى كل مرحلة من مراحل التطور .

والآن ، فإن فوق هـذا العقل الباطن بميوله المتحفزة للانطلاق فى حرية تامة والخروج من معقلها إلى جميع النواحى ، جنسية كانت أو غير

جنسية ، فوق هذا العقل الباطن يقف حاكم شديد وقاس ، هو العقل الواعى مسلحا بعقائده الدينية وآرائه الاجتماعية وفروضه وشرائعه التى أورثها إياه المجتمع ، يقف هذا العقل الواعى مراقباً ومتربصا لحركات العقل الباطن الفطرى النزعة غير المروض ترويض العقل الواعى .

فنى العقل الباطن قوة تسعى للحصول على أمر بالإفراج . وفى العقل الواعى سلطة وقوة تحول بينه و بين نوال مشتهاه ، قوة تدفع به إلى سجنه وتحرم عليه إخراج شىء من رغباته ... ومن هنا ينشأ التنازع النفسانى .

فالليبيد هو إذن ، مجرد الرغبة الباطنية التى تناضل فى سبيل الحرية وتلح فى طلب الإفراج وتكافح لنيل العفو وتحقيق موضوع الرغبة وتأدية رسالتها . ولكنها عاجزة عن ذلك بما للعقل الواعى من سلطة المنع والتحريم التى استمدها من المجتمع .

وليس يهمنا قط أن تكون هذه الرغبة الباطنية هى عند حد تعريف فرويد أو يونج أو أدلر .. إنما الذى يهمنا معرفته هو وجود رغبة ما تتطلب الحرية وتسعى إليها بكل قواها ولا تمل فى سعيها وكفاحها .

الاضطرابات العصبية

إذا حاولنا حبس طاقة طبيعية ، كطاقة البخار مثلا فى إناء ، بحث البخار عن منفذ يخرج منه ، فإذا لم يجد أمامه منفذاً طبيعياً يتسرب منه هشم الإناء الذى يحبسه وخرج فى دوى عظيم مندفعاً ودافعا أمامه كل ما يعترضه .

هكذا الأمر حيال التنازع والقوة المكبوتة بضغط العقل الواعى المنفذ لأحكام المجتمع ، فهى إذا لم تجد أمامها منفذاً تنفذ منه ، ثارت ثورتها وانفجرت فى هيئة اضطرابات عصبية .

ومن المعلوم تماما أن جميع الاضطرابات العصبية مصدرها كبت الميول والنزعات . ويندر جداً أن يكون مصدرها أمراضاً عضوية .

ولقد قام كبار الأطباء بمختلف التجارب والأبحاث الدقيقة على جميع الأجهزة العصبية ، فأسفرت تجاربهم وامتحاناتهم للأعصاب على أن هذه الأعصاب غير عرضة لأى اختلال عضوى أو تلف ، ولقد حصروا أبحاثهم الطويلة فى أعصاب المصابين بأمراض عصبية خفيفة أو مستعصية ، فلم يجدوا أى أثر عضوى يشير إلى مرضها أو أى دليل على مرض هذه الأعصاب .

ولقد ثبت قطعا بأن ٩٨ ٪ على الأقل من الأمراض العصبية ترجع إلى الحالة النفسية أو العقلية .

ويزعم فرويد بأن مصدر جميع الأمراض العصبية هى بعض صعوبات أو شذوذ فى الحياة الجنسية أو وجود كبت قوى للنزعات الجنسية . . ولم تصادف هـذه النظرية قبولا إجماعيا ، بل لاقت مناهضة واسعة لأنها حيرت ولم ترض هؤلاء الذين يفضلون أن يظلوا عصبيين .

ولقد صرح فرويد بأن اللبيد قد حرمت عليه الحرية وتعسفت به المدنية وسدت فى وجهـه الطرق والمنافذ . . . ولقد ادعى خصوم فرويد ومناهضوه بأنه دافع عن حرية الميول الجنسية ونادى بإباحتها . وهو ادعاء مدسوس عليه أو أن قائليه لم يفهموا جيداً عبارات فرويد ونظرياته .

ويؤلمنى جداً أن أذكر هنا ماجاء إلى علمى بأن بعض المحللين النفسيين الذين يتبعون فى علاجاتهم مذهب فرويد ووسائله العلاجية . يبيحون لمرضاهم مطلق الحرية فى الناحية الجنسية ظنا منهم بأن فرويد نصح بذلك وأباحه لمرضاه أو نادى بإباحته إباحة مطلقة .

إن فرويد لم يكن يوما ما مدافعا أو مطالبا بإباحة العملية الجنسية أو إطلاق الحرية لها كما يزعم الجهال ويذيعون ، وكل ما نادى به فرويد ونصح هو بالامتناع عن كبت الغريزة بالعنف والقوة لما فى الكبت من عواقب وخيمة ، وطالب غير القادرين على إشباع الرغبة بالوسائل المشروعة أعنى بالزواج ، أن يعملوا على السمو بالدافع الجنسى بتوجيه قوته ونشاطه إلى النواحى الاجتماعية المشروعة ، ووضع لذلك نظريته المعروفة وهى نظرية « التسامى » Sulblimation .

إن الغريزة التناسلية ماثلة فى كل إنسان عادى بقوة وقدرة كبيرة ، فهى العامل الأساسى فى حياة البشرية وحفظ النوع ، ولولا وجود هذه الغريزة فى الإنسان لتعرضت الحياة البشرية للانقراض السريع .. فكبتها الذى ينصح فرويد بتجنبه معناه إضعافها وانهزامها وانحلالها أخيراً ، والقضاء بذلك على قوة التناسل علاوة على ما يصيب الإنسانية من آلام واضطرابات مفجعة بسبب الكبت لقوة هى أساس الحياة .

إن واجبنا الوحيد إزاء المسألة الجنسية ، هو الإقلاع عن التمسك بالتقاليد البالية المجردة من معنى التعقل واتساع المدارك ، تلك التقاليد التى لا يمكن أن تؤدى إلا إلى خلق نسل هزيل وضعيف .

يجب أن نكف عن توجيه عبارات اللوم والتأنيب لأطفالنا ، ومنعهم من الإشارة إلى أو التحدث عن الأعضاء التناسلية أو المسائل الجنسية .

يجب أن نمتنع عن كلمة « عيب ياولد واختشى يا بنت يا قليلة الأدب » ، يجب أن نحجم عن تخويف الجنسين من بعضهما وتحذيرهما من المصاحبة والاختلاط ، بل يجب علينا أن نشرح ونبين لهما المسائل الجنسية شرحاً علميا طبيعيا ليشب الطفل وهو مدرك لأغراض ووظائف الأعضاء التناسلية ومستعد للعمل بموجبها فى وضعها الصحيح ، فإن الطفل إذا تشبع من صغره بمعرفة مهمة ووظيفة أعضاء التناسل والقوة الجنسية وأدركها فى صراحة تامة ووضوح جلى ، أصبح فى غير حاجة — عندما يكبر — إلى الاستقصاء الذى كثيراً مايقوده إلى الاندفاع فى التيار الجنسى أو الانحراف أو الشذوذ ، واحتفظ بقواه الجنسية لاستعمالها فى حينها ووضعها الخاص حسبما تشبع به فى الصغر .

أما هؤلاء القوم المتعصبون الذين ينظرون إلى المسائل الجنسية نظرة استهجان وازدراء ، ويعتبرونها قذارة ورذيلة لا يجب التحدث إلى الطفل عنها أو حتى السماح له بالإشارة إليها ، فقد وصلوا هم أنفسهم إلى نهاية محزنة ولم يتركوا فى الحياة سوى آثار الضعف والجهل والمرض ، ولم ينجبوا سوى نسل هو المثل الأدنى للانسانية .

العصبى

تطلق كلمة عصبى على كل شخص يشكو اضطرابات عصبية أو على أى شخص تبدو عليه أعراض الاضطرابات العصبية فى هيئة ما أو فى

ظرف ما . . . ولو توخينا الحقيقة لوجدنا أنه ما من شخص يخلو من عقدة نفسية تجعله على شيء من العصبية ، ولو أن آثارها قد لا يراها غير المحنكين . . وأما إذا صادفنا إنساناً خالياً خلوا تاما من أى عقدة عصبية أو أعراض عصبية ، فيجب أن نعده فلتة نادرة ، قد تربى أو ربى نفسه تربية نفسية أو روحية عالية .

ويمكن القول بأن كل الناس عصبيون ، ولكننا فى الواقع لا ننعت بهذا النعت سوى الأشخاص الكثيرى العقد النفسية ، الذين تبدو عليهم أعراض الأمراض العصبية فى وضوح وجلاء .

ومن وراء كل حركة عصبية يوجد سبب أو دافع لها كامن فى العقل الباطن .. وعلينا أن نعتبر منشأ هذا السبب أو الدافع على الحركة العصبية أو المرض العصبي ، هو هذا التنازع القائم بين اللبيد الساعى فى التحرر من أغلاله ، والانطلاق فى أثر رغباته وبين قوى العقل الواعى الخامدة لأنفاسه والحائلة دون حريته تنفيذاً لأحكام المجتمع .

إن معظم العقد النفسية تتكون فى السنين الأولى من حياة الإنسان . ويمكننا أن نقرر ، ونحن على تمام الثقة وبغير مبالغة ، أن معظم ما يصيب البالغين من شذوذ جنسى أو مرض عصبى ، إنما يرجع إلى ما مر بهم من كبت فى مراحل الطفولة .

أما أحداث الأمس أو ظروف الشهر الماضى أو العام المنصرم فليس لها أهمية تذكر فى حالات الإنسان العصبية ، بل وإن منشأ العلة هى تلك الأحداث التى نسيت نسياناً تاما ، والتى مرت بالمرء فى طفولته .

الكبت

ويجدر بنا أن نوضح هنا معنى الكبت والمقصود به تماما . فلقد أخطأ الكثيرون فهم معنى الكبت ، وذهبوا إلى الاعتقاد بأن مجرد انصراف الإنسان عن تأدية مطالب الغريزة يعد كبتا . وهذا خطأ . فالكبت لا يتأتى ولا يعد كبتا إلا إذا هوجم الدافع الغريزى بعنف وعن قصد .

فمثلا قد تقوم فى الإنسان رغبة جنسية ، ويشعر بميل شديد إلى ممارسة العملية الجنسية ، فيفكر فى الموضوع مليا ويحسب له ألف حساب ، ثم يقرر أخيراً وجوب الامتناع عن ممارسة هذه العملية لمالها من عواقب وخيمة أو لما فيها من خطيئة ورذيلة ، ويستعين على إطفاء جذوة الدافع بوسائل اصطناعية ، ويظل متمنيا وفى ذات الوقت متمنعا أو متمنعا مع التمنى .

فى هذه الحالة يكون الإنسان كابتاً للغريزة ، على حين لو أن هذا الإنسان كان فى الأصل منصرفا إلى التفكير فى نواح عمرانية وشاغلا نفسه فى الحياة الاجتماعية والعملية غير شاعر أو مبال بما قد يقوم فى نفسه من رغبة جنسية بين حين وحين مستنفداً بذلك قوة الدافع غير المرغوب فيه حالياً فى النواحى الاجتماعية الأخرى . لما عد هذا كبتا بل هذا هو التسامى .

فمن أراد مواجهة الدوافع المتطرفة مواجهة سليمة خالية من معنى الكبت ، فلينصرف عن التفكير فى موضوع هذا الدافع المراد تأجيله أو تبديله ، وليشغل نفسه بالتفكير أو بالعمل فى نواح مجدية .

أعراض المرض العصبي

وأهم أعراض المرض العصبي هي :

أولا — بعض اضطرابات أو شذوذ فى الحياة الجنسية ، وهى أعراض قلما يخلو منها أى عصبي .

ثانياً — مركب النقص ، وهو من أهم خواص العصبيين ، فكل مريض عصبي يشعر فى أعماق نفسه بشعور العجز أو النقص أو الدونية من أى نوع .

ثالثاً — قلق مستمر . . فالعصبي دائم الاضطراب المتمثل فى حركاته السريعة غير المتزنة . . وهو إما متخلل بيده شعره أو لاعب فى أنفه أو هاز لرجله أو محرك ليده أو أصابعه أو متمشٍّ فى الغرفة جيئة وذهابا ، إلى غير ذلك من الحركات الجسمانية الدالة على اضطراب النفس .

رابعاً — حزن وكآبة ، فالمريض العصبي ميال للحزن لا تؤثر فيه المبهجات ولا تغير منه المسرات .

خامساً — كثرة النقد والخصام ، فهو يهتم جداً للبحث عن نقط ضعف وعيوب الغير ، ويلذ له أن يكشف عن أسرار الغير ويفضح أعمالهم ، وهذا يؤدى إلى الخصومة والمعاداة ... وهذه الأعراض تنجم عن وجود مركب النقص .

سادساً — أما سادس خواص العصبي ، وهى أيضاً من أهم مميزات جميع العصبيين ، فهى الهروب من الحياة . فالعصبي يحاول الهروب من مواجهة الحقائق والتملص من مسئوليات الحياة ، ويفضل الاتجاه إلى

النواحى الأنانية ، فالحياة لديه أرض وعرة المسالك كثيرة العقبات متشعبة المتاعب ؛ وعوضا عن محاولته سلوكها ببذل الجهود واتباع الوسائل الطبيعية التى يتبعها كل الناس أو يستعينون بها ، فهو يعمد إلى عالم الخيال والأوهام ليجد فيه ملجأ أمينا يقيه شر متاعب الحياة ، ويؤهل لحياة سعيدة هانئة ومريحة لا جهد فيها ولا عناء .

ويزعم البعض بأن معظم العصبيين مجرمون ، وهـذا زعم باطل ، والحقيقة هى أن معظم المجرمين عصبيون ، فجلهم ذوو ميول عصبية لأنهم يستصعبون الحياة بما تتطلبه من كفاح ونضال فى حين أنهم يستطيعون بشىء قليل أو كثير من السهولة الحصول على مآربهم دون بذل مجهود عملى شاق .

ويعانى المجرمون — بحكم نشأتهم — مركب النقص ، إذ أن المجرمين غالباً ما يكونون من طبقة الفقراء الذين ينظرون إلى الثرىّ نظرة إكبار وتعظيم ، فلم يدركوا أن الغنى الحقيقى الذى يستحق التقدير ويستوجب الحسد هو غنى العقل والشخصية والأخلاق . . ولم يصل إلى علمهم أن الإنسان الارستقراطى الحقيقى — رجلا كان أو سيدة — هو ذلك الشخص الذى يحيا حياة ملؤها احترام الذات وثقة النفس وعلو الشمائل ومحبة أخيه الإنسان وخـدمة المجتمع . . . وكل ما يدركونه ويتقبلونه كحقائق لا نقض فيها ولا إبرم ، هو ذلك الرأى الزائف ، رأى الجهلة الضعفاء الذين يقيسون عظمة الإنسان وقدره بما يملك من مال وحطام .

إن كل إنسان طبيعى يفـكر فى الأعمال والاتجاهات التى تصلح

ويصلح هولها ، ويفكر فى الوسائل الطبيعية التى يستطيع بها تأدية هذه الأعمال على الوجه الأكمل ، حتى تعود عليه بأكبر قسط من الجزاء العادل ، فيضع الخطط ويعين الاتجاهات ويوالى الجهد والكفاح ، ويثابر على بذل الجهود حتى لو أدرك أنه لن يبلغ غايته أو يصل إلى هدفه إلا بعد عشرات السنين من كفاح متواصل ودراسات مضنية .

أما الشخص العصبى فهو يستطول المدة ويستصعب الجهود والكفاح وطول الطريق ، فيحاول اختصاره واختراقه من الجو مستعينا بأجنحة الخيال والأوهام ، فيتخلى عن السير على الأقدام وهى حركة بطيئة ومتعبة ويقنع بما يعينه به الخيال الباطل ، أو بما تدفعه إليه الأوهام وتصوره له الأحلام ، فيستعين بالأحجبة والتعاويذ والسحر والجن على قضاء حاجاته وتحقيق مطالبه ، أو يقدم مثلا على اقتراض بضع مئات أو ألوف من الجنيهات من الخزانة التى فى عهدته لينزل بها إلى الأسواق مضاربا أو مغامرا عساه يظفر بصفقات كبيرة تسرع إليه بالثراء والجاه ، فتوفر عليه عناء الأعمال وطول الانتظار ومواصلة الكفاح .. وإذا بالسلفة المؤقتة تتبخر منه بين عشية وضحاها ، ويخرج من الأسواق صفر اليدين ويفتضح أمره ، فلا تعتبرها الحكومة سلفة من غير سابق إصرار . ولكن تسميها سرقة واختلاسا تودعه من اجلها السجون ، مع أن المسكين كان خالى الذهن من فكرة السرقة ، ولم يك هو بالشخص الذى يجرؤ على مد يده إلى درهم لا يخصه ، وكل ما فى الأمر أنه تخيل أن فى مقدوره إتيان العجائب ، يهرو به من مواجهة الحقائق .

إن الناس العـاديين لا يجرؤون على التسلل إلى بيوت الأثرياء ليلا ليستولوا على ما يغنيهم أو يسد مطالبهم ، لأنهم يرون فى هـذا المسلك مضيعة للشرف والوقار ، ويرون فيه مخالفة للضمائر واغتصابا لحقوق الغير ، ويرون فوق ذلك أن هذا التسلل أو بمعنى آخر السطو على الغير ، هو عمل شاق جداً ويتطلب استعداداً خاصاً وكفاحا وقتالا ، بينما لا يرى العصبيون شيئاً من ذلك ، فهم لا ينظرون إلا إلى ناحية واحـدة ، هى سرعة الغنى بغير عناء .

التعـــويض

قد أشرنا فى باب مركب النقص عن التعويض ، ولا بأس من إعادة توضيحه هنا لما له من أهمية فى صميم موضوع التحليل النفسانى .

التعويض عند العصبى هو انتحال فضيلة يعادل بها رذيلة ، أو انتحال قوة يعادل بها نقصا .

ولـكى أقرب موضوع التعويض إلى الأذهان ، فإنى أعرض على القارئ إحدى الحالات التى عالجتها وفيها يتمثل التعويض بأجلى مظاهره .

جاءتنى شابة متزوجة تشكو اضطرابات عصبية ، وبسؤالها عن حياتها الزوجية اتضح لى أنها فى نزاع دائم مع زوجها ، ولما استوضحتها أسباب النزاع علمت بأن زوجها يهملها إهمالا تاما ، فى حين أنه كثير السعى وراء النساء وله منهن أكثر من واحدة يومياً يتولى أمر نزهتها والإغداق عليها وتمضية كل الأوقات معها ، فلا يدخل منزله إلا فى آخر الليل ثملا وثائرا .

فطلبت إليها مقابلتي بزوجها لأنه هو الأحق منها بالعلاج قبلها... وبالفعل تقابلت معه واستدرجته فى الحديث إلى أن تأكدت من صدق ظنى ، وعلمت بأن هذا الزوج المستهتر الذى لاهم له سوى معاكسة السيدات ومغازلتهن واصطحابهن إلى دور اللهو والمنتزهات بحيل واسعة وفى جرأة كبيرة لا يقدم عليها إنسان عادى متزن ، مصاب بالضعف الجنسى عامة والعنّة خاصة ، فهو لا يستطيع إتيان العملية الجنسية إلا نادراً جداً ، وإذا أتاها مرة فسرعان ماينتهى بالقذف قبل الإيلاج .

هـذا هو التعويض ؛ فقد عوض عن ضعفه بانتحال مظاهر الرجل الـكامل القوة الجنسية أو القادر على حياة الشره الجنسى الذى لا تشبعه زوجة ولا تـكفيه امرأة واحدة ... ولقد توهم كل من عرفه بأنه رجـل لا يضارَب فى المضمار الجنسى بما يبديه من خلاعة وجـرأة وقوة حديث وادعاء غير مكشوف بطلانه إلا لمن سايره حتى النهاية . . . هذا كان تعويضه فى الطريق وخارج نطاق المنزل . أما داخل المنزل فكان تعويضه عن نقص الرجولة هو فيما كان يبديه من شدة وقسوة وتعسف ، وهى مظاهر أو خصائص الرجل القوى فى هيئة متطرفة ، كى يكون التعويض واضحاً وبارزا أمام زوجة تلمست موضع النقص ، ولو فى صورة مبهمة عندها .

فـكل إنسان متطرف فى الأخلاق والعواطف ، يشير إلى ماخفى فى نفسه من نقص ويشير إلى ما به من مرض عصبى .

والواقع أننا إذا نظرنا إلى جميع الاضطرابات العصبية بمختلف هيئاتها لوجدناها جميعاً عبارة عن تعويض أو فى حكم التعويض . إذ نرى أن العقل الباطل قد استنبط وسائل غير طبيعية تؤهل لصاحبها للفوز بميزات

خاصة لا يتمتع بها أصلا إذا ظهر فى صورة الإنسان السليم مع وجود عوامل مركب النقص والميول المكبوتة .

وأهم الميزات التى تعود على المريض العصبى من اتخاذ صورة المريض هى :

أولا — تسمح حالة المريض لصاحبها باتخاذ أقرب الطرق وأقلها عناء للوصول إلى أهدافه . . فجل العصبيين ينتحل لهم عقلهم الباطن (المرض) لأنه يسهل لهم الفوز بالعطف والملاطفة والمواساة والعناية التى يتعطشون لها و يتلهفون عليها . . فإذا لم يفز العصبى بالرعاية و إجابة مطالبه — وهو دائم التطرف والمغالاة فى طلب العطف والإشفاق والرغبة فى أن تجاب مطالبه سريعاً — فهو يلجأ إلى المرض يستعين به على قضاء مطلبه و إرغام الناس على مساعدته وملاطفته ، وكل هذا دون وعى منه طبعا وعن غير قصد .

ولقد يكون من العسير جداً على هواة علم النفس أو المبتدئين فيه ، إدراك كيف أن العقل الباطن يحقق رغبته مستعيناً بالعوامل التى يعرف و يثق من صلاحيتها ونفعها كسلاح قوى يحقق به النصر لصاحبه غير مراع نوع هذا السلاح البغيض الذى يستعين به لنصرة صاحبه . على حين أن رغبات الشخص لم تتحقق بوسائل أخرى .

ثانياً — والميزة الثانية هى فى أن مرضه هو بمثابة سلاح قوى يشد من أزره و يعطيه سلطانا فوق الناس ، فيتحكم فيهم و يهددهم به بغض النظر عن مخالفته للقوانين الطبيعية بشهر هذا السلاح فى وجوههم . . .

وهذا هو ما دعانا إلى مطالبة الأهل بوجوب الامتناع عن تلبية مطالب الطفل ، أو تنفيذ رغباته التي يطلبها صارخاً أو باكيا ؛ فالطفل الذى تلبى مطالبه لمجرد عويله وصراخه ، يكتشف بعقله الباطن وسيلة فعالة للتحكم وفرض الإرادة و إرغام الغير على طاعته ، والإذعان لرغباته ومشيئته ، فيلجأ إلى الاستعانة بهذه الوسيلة ، كلما تتطلب الأمر الاستعانة بها ، حتى تتأصل العادة وتتمكن من العقل الباطن ، فيشب الطفل متشبعا بها ، حتى إذا ما صادفه مطلب لم ينفذ فى الحال أو رغبة لم تتحقق ، قام العقل الباطن الحافظ للوسيلة الفعالة التى استخلصها فى الصغر وعمل بموجبها ، فألجأ صاحبه إلى استعانة بها ودفع به إلى الصراخ والغضب أو الوقوع فى مرض الهستيريا ، ليجذب إليه عطف الأصدقاء والأقارب والزملاء فيحققون له مأربه شفقة به ، و يسعون إلى تهدئته وتدليله .

ثالثاً — والميزة الثالثة هى أن العلة تحمى صاحبها من سخرية الناس وتهكمهم عليه فى حالات فشله ، (وهذا هو إخراج لمركب النقص) . فالشخص العصبي يشعر فى ذاته بعجزه أو دونيته ، فهو لذلك فاشل وخائب لا حول له ولا قوة ، ولذا فهو يغالى فى حقيقة ضعفه و يحتمى وراء المرض فيعذره الناس و يرثون لحاله ، ولا يرمونه بالخيبة أو الغباوة أو الكسل ، طالما كان عليلا أو سقيما لاذنب له ولا جريرة .

رابعاً — الميزة الرابعة ، هى أن العلة تضمن لصاحبها نيل الفخر واكتساب المدح والإعجاب بأى شىء يحسن إنتاجه أو يتقن صنعه . . . فبالرغم مما به من علة أمكنه أن يؤدى عملا له قيمته ، فاستحق بذلك

أكبر الفخر الذى لا يناله إنسان سليم يؤدى أحسن مما يؤديه هو ويخرج أفضل مما يخرجه .

النجاح والاضطراب العصبي

أود قبل الدخول فى موضوع ممارسة التحليل النفسانى أن أشير إلى حالة خاصة من حالات الأمراض العصبية لما يبدو فيها من غرابة قد تدعو الطبيب النفسانى إلى الحيرة والوقوف ، مكتوف الأيدى أمام مريضه ... وهى الحالة التى يصاب فيها الإنسان باضطرابات عصبية عقب نواله مآربا ، كان يرغب فيه رغبة قوية أو عقب وصوله إلى غاية كان لا يأمل فى اكتسابها ، فيبدو وكأنه لا طاقة له على احتمال النعمة التى حلت به والسعادة التى سعت إليه . . . فمثل هذه الظاهرة المعكوسة النتائج تجعلنا نقف مذهولين أمام انقلاب الأوضاع ، ولكننا لو أمعنا الفكر قليلا لزالت دهشتنا ولعلمنا أن السبب فى ذلك يرجع إلى أن المريض كان تواقا إلى هذا الذى تحقق له ، ولكنه كان فى نفس الوقت مستبعداً تحقيقه ، أو بمعنى أوضح : كان يشعر فى نفسه بأنه غير أهل لهذه النعمة . . . فلقد أدان هذا الشخص نفسه فى الماضى على ما أقدم عليه من أعمال وتصرفات تتنافى مع مطالب المجتمع وأوامر الدين ، أعمال تستحق العقاب الذى اعتاد أن يوعده به أو ينزله الأهل والمعلمون ورجال الدين . فشعر — واعيا أو لاواع — بأنه مستحق للعقاب على ما أتاه ، وأنه سينال عقابه حتما ، وفقا لما طبع فى عقله الباطن . . . فينشأ عن ذلك تلك العقدة النفسية

المسماة « الشعور بالخطيئة » التى يشعر معها باستحقاقه للمنة والحرمان من كل نعمة لأنه انتهك حرمة الدين وخالف أوامر المجتمع وشرائعه .

فاذا تحققت لهـذا الإنسان رغبة مسعدة . تولاه اضطراب شديد لتناقض ما حدث وتم بالفعل مع ما هو متأصل فى العقل الباطن من ترقب للعقاب واستحقاق للعذاب .

وسيجد القارىء ما يتمم هـذا البحث فى فصل إدانة النفس الذى سنذكره فيما بعد .

ممارسة التحليل النفسانى

شروط المحلل

يجب أن يكون المحلل فى أثناء عمليـة التحليل متيقظا تمام اليقظة لكل كلمة وحركة وإيماءة تصدر من المريض . وأن يكون متمالكا لعواطفه رابط الجأش رحب الصدر واسع الحيلة فلا يهتز لما يسمع من أحداث ، ولا يتأثر بما يبدو من مريضه من حركات بذيئة أو بما يسمعه منه من عبارات يفوه بها . وأن لا يأبه لغضب أو سخط أو نفور أو سب المريض له ، وإلا أفلت زمام التحليل من يده .

وليذكر المحلل أن عملية التحليل النفسانى هى عملية تجريد المريض من أثوابه التنكرية وإظهاره فى صورته الحقيقية . . هى عمليـة كشف القناع عن العوامل الخفية المتأصلة فى نفس المريض وعن الدوافع والميول المقيدة بقيود الفضيلة والشريعة وأحكام المجتمع . والأيحاءات المختزنة فى

العقل الباطن التى أوحى إليه بها الغير أو أوحاها هو لنفسه ، لتبرز من ورائه شخصية غير تلك الشخصية المصطنعة المصبوغة بصبغة زائفة . . .
وفى هذه الأثناء يتعرض المحلل للعوامل السلبية المسماة فى علم النفس بالتحويل السلبى . كما يتعرض للعوامل الإيجابية المسماة بالتحويل الإيجابى . وعلى المحلل فى كلتا الحالتين أن يقابلهما بمرونة ولباقة .

التحويل السلبى

يظهر التحويل السلبى على هيئة كراهية يبديها المريض للمحلل أو تفنيد لأقواله وتفسيراته أو تكذيب لاستنتاجاته ، أو اتهام له بالنصب والاحتيال أو سبه بمختلف السباب أو التهكم عليه أو الشك فيه وفى نياته .

وما كل هـذه الأمور إلا مجرد أعراض المرض ، يجب أن يقابلها المحلل كما يقابل الطبيب البشرى سعال مريضه المصاب بالالتهاب الرئوى ، فلا ينزعج لها ولا يتبرم بها ولا يغضب من أجلها ، فهى أعراض لا يملك المريض القدرة على إخفائها .

التحويل الإيجابى

التحويل الإيجابى هو الأكثر حدوثا . عاجلا أو آجلا . وهو يظهر فى هيئة حب زائد وميل شديد يبديه المريض للمحلل ، سواء كان المريض ذكراً أو أنثى ، وعلى المحلل فى هذه الحالة أن يقابل هذا التحويل بسعة الحيلة والكياسة والمرونة ، فلا يبدى نفوراً أو امتعاضا ، ولا يقابل الظاهرة

بالتشجيع والإذعان ، و إلا أفلت زمام التحليل من يده .

ويجب أن يحتفظ المحلل طيلة عملية التحليل بالاتزان التام والاستقلال الشخصى ، ولذا يجدر به أن يجلس فى أثناء التحليل بعيداً عن نظر المريض محاولا أن لا يشعره بوجـوده مع توجيه كل انتباهه إلى أقوال وحركات و إيماءات المريض . . . وعندما تدعو الحاجة إلى التكلم ، فليكن حديثه فى صورة صوت آت من بعيد يستحث المريض على مواصلة فض مكنوناته ويستفز العوامل الدفينة على الخروج من مكمنها إلى العراء مكشوفة وجلية .

ويجب أن يستلقى المريض فوق مقعد مريح أو شيزلونج مرخيا كل أعضائه ، ومن ورائه يجلس المحلل على مسافة متر تقريباً متأهبا لتدوين ملاحظاته متوثبا للتشبث بأذيال مايظهر من عقد حتى يخرجها من مكمنها .

وتنحصر مهمة المحلل فى البحث والتنقيب فى منطقة العقل الباطن عن العقد النفسية وتحديدها . . . ومتى اكتشف واحدة منها ، وجب أن يبينها ويشرحها للمريض وينبهه إليها كى تنتقل من منطقة العقل الباطن إلى منطقة العقل الواعى ، فتزول آثارها ويتلاشى مفعولها بإرشادات وتوجيهات المحلل .

وأهم شىء فى التحليل النفسانى هو أن يقنع المحلل مريضه بوجوب التعاون معه ، والتزام الإخلاص التام والصدق والحرية المطلقة فى كل أقواله وتصريحاته ، فلا يحاول — عن عمد — إخفاء أفكاره أو إبهام ألفاظه أو إعاقة أو تأخير عملية التحليل .

وليبين المحلل لمريضه أن ليس فى علم النفس خطيئة أو رذيلة يدان عليها المريض أو يعاب من أجلها أو يقل قدره ، فهى أمور تسرى بحكم قوة لا يستطيع معها مقاومة لأنه يجهل مبعثها ، ولا يعلم كيف تقوّم وتهذب . . فلا يجب أن يشعر بأى غضاضة فى الإدلاء بما يكون قد مر به من تجارب يستهجنها المجتمع ، فلو أن المجتمع عرف الحقيقة لهون من أحكامه ولعذر صاحب الرذيلة وغيَّر نظرته إليه .

وللأسباب التى ذكرت ، ولما يتطلبه التحليل من صراحة ومصارحة ، فإن تحليل نفسية الأقارب والأصدقاء والمعارف غير مستطاع تقريباً إلا إذا كان المحلل قديراً جداً وواسع الخبرة والمران ، فهو إذ ذاك يستطيع مهاجمة المريض ومواجهته بحقائق مكبوتاته ، وهو على تمام الثقة ، دون حاجة إلى تصريحات المريض عن نفسه ... وعلى كل فإننا ننصح الممارسين للتحليل النفسانى بالامتناع عن معالجة الأقارب والمعارف ، و بصفة خاصة الذين تجاوزوا سن الأربعين .

وسائل التحليـــــل

الأحلام

تحليل الأحلام هو من أهم وسائل التحليل النفسانى ، بل ولعل الأحلام هى أهم العناصر التى يمكن أن نستعين بها على إدارة دفة التحليل ؛ فالأحلام تبين لنا الاتجاه العقلى للمريض ، وتكشف عن ميوله الواعية واللاواعية ، وتشير من طرف خفى إلى مابه من عقد نفسية وما مر به من

أحداث منسية مما قد لا يتاح لنا الوصول إليها أو الكشف عنها بغير الرجوع إلى الأحلام ، فتحليل الأحلام هو من أهم مستلزمات المحلل أو المعالج النفسانى ، فإذا ما أتقن دراستها وبذل مجهوداً صادقاً فى استيعاب مغزى وعوامل وهيئات الأحلام سهلت عليه مهمة التحليل .

وكثيراً ما ساعدتنى أحلام المريض على أن أقدم له الدليل الحاسم على أصل وحقيقة علته كما شخصتها له فى البداية ، وأرغمته على التسليم بصحة نظريات علم النفس بعد أن لمس الحقيقة بنفسه .

فالأحلام من أهم أسلحة عملية التحليل ، وليست مهمة تحليل الأحلام بالمهمة الهينة ، بل هى مهمة عويصة ومعقدة تتطلب حكمة وخبرة و بعد نظر . أما إذا اكتفى فى تحليلها وتفسيرها بالتحليل والتفسير السطحى فلن ينتهى العلاج بما يسر أو يرضى الطرفين .

ولقد كانت الأحلام موضع اهتمام الإنسان الفطرى ، فكان كثير التعليق عليها والثقة بصحة رسالتها ، وكان يعرض أحلامه على الحكماء لتفسرها له . . هذا بينما استخف بها الإنسان الحديث واعتبرها مجرد هذيان ، وظل زمناً طويلا لا يعيرها أى اهتمام حتى جاءنا ذلك الفيلسوف النفسانى العظيم سيجموند فرويد ، فأبان للعالم أهميتها وأعاد لها مركزها القديم بعد أن نسقه ونظمه ، فجعل من الأحلام دراسة علمية واسعة مبنية على أسس قوية .

ومن المحتمل جداً ، أن تكون الأحلام هى مبعث ذلك الاعتقاد الشائع بين العامة القائل بأن للانسان — خلاف جسمه — روحاً قائمة بذاتها .

فلقد كان الإنسان الفطرى يرى نفسه فى الأحلام متنقلا بين مكان ومكان يقضى لياليه فى الصيد والقنص أو المسامرة مع الأصدقاء والمعارف ، القريب منهم والبعيد . وكان يستيقظ فى الصباح ذاكراً كل أو بعض ماحدث فى الليل واثقا من صحة ماحدث وثوقه من صحة عدم تحرك أو انتقال جسمه من مكانه أيضا . فاستخلص من ذلك وجود شىء آخر باطنى غير جسمه الخارجى وسماه الروح ، وأيقن أن هذا الروح هو الذى ينتقل ويتحرك ويتحدث فى أوقات النوم .

ولما رأى الإنسان نفسه مخاطباً فى نومه ومتعاملا مع الأموات أيضا ، اعتقد بأن الروح لا بد أن يكون أبديا لايموت ولا ينقرض من الوجود .

ولقد كان الاعتقاد السائد عن الأحلام — فى العصور الأولى — بأنها إما بشير أو نذير ، بمعنى أنها كانت بمثابة رسالة روحية تنبئ بالمستقبل وتشير إلى ما ينتظر الإنسان من خير أو شر .

ولا يزال نفس هـذا الاعتقاد مسيطراً على عقول معظم الشعوب ، وبصفة خاصة الطبقات غير المثقفة .

ومن المحتمل أن تـكون فى بعض الأحلام رسالات إخبارية تنبئ بحدوث حدث لا يدرى الحالم عنه شيئاً ، أو تشير إلى أمر مقبل ، ولـكن حدوث مثل هذه الأحلام نادر جدا ، ولا يمكن الاعتماد عليها إطلاقا ، كما لا يمكن اعتبار كل أحلامنا من هـذا النوع . فالحقيقة أن كل أحلامنا — ماعدا القليل النادر — هى أحلام مصوغة من مكنونات العقل الباطن مختلطة بحوادث وذكريات اليوم السابق .

ولقد يدعو تحقق المغزى الظاهرى لحلم من الأحلام بعض الناس إلى الاعتقاد بأن الحلم كان حقاً بشيراً أو نذيرا . ولكن لو أننا أمعنا الفكر فى نفس هذا الحلم ودرسناه وحللناه لاتضح لنا أنه حلم متمم للرغبة ، (وسيجئ الكلام عن هذا النوع من الأحلام) ولعلمنا أن صاحب هذا الحلم كانت له رغبة قوية فى شىء معين ، وقد حققه له العقل الباطن فى الحلم عاملا على تهدئة خاطره . . . وأما أن موضع الحلم قد تحقق بالفعل ، فهذا يرجع إلى اتجاه عقل صاحب الحلم نفسه ، فقد كان دائم التفكير فيما يرجو ويتمنى ساعياً إلى تحقيق أغراضه سائراً فى طريق هدفه . . . وبهذا التحفز وبهذه العوامل النفسية والاتجاه العقلى وصل إلى غايته المنشودة ، ولم يكن الحلم بشيراً . . . وإذا كان ما تحقق له بعد الحلم هو أمر بغيض ، فهذا لا يعنى أكثر من أن اتجاهاته العقلية كانت تتجه إلى نفس الناحية ، كأن يكون خائفاً من حدوثها أو مترقباً لها أو حاكما على نفسه بها .

وحتى ذلك الحلم التاريخى الذى نذكره جميعا ، حلم يوسف الصديق الذى اعتبره العالم رؤيا بشرت يوسف بما ينتظره من مستقبل باهر ، لم يكن فى الواقع كذلك ، بل كان حلماً متمما لرغبة قوية كانت تجيش فى صدر يوسف الطفل عندما كان يرى نفسه بين إخوته كجرو صغير يسخرون منه ويحاولون إرهاقه ، ويكلفونه تكاليف السيد للعبد وهو المدلل من والديه كأصغر إخوته وأجملهم ، والمفضل عليهم والشاعر فى نفسه بميزته عليهم . فلقد نما الطفل يوسف وهو متشبع بروح الطموح متحفز للعلى راغب فى السيطرة التامة .

أما حلمه الذى رأى فيه حزم القمح التى جمعها إخوته تنحنى أمام حزمته التى جمعها هو ، فهو يشير إلى ما كان بنفسه من رغبة قوية فى التفوق على إخوته الذين يهزأون به وإرغامهم على الخضوع له بدلا من خضوعه هو لهم.

أما حلمه الثانى الذى رأى فيه الشمس والقمر يسجدان له فهو دليل أيضاً على رغبته فى إخضاع والديه ، فالشمس فى حلمه كانت تمثل الأب ، وكان القمر رمزاً للأم ، فهذه هى لغة العقل الباطن الاستعارية ... فالعقل الباطن إذ يخاطبنا فهو يخاطبنا بلغة الطبيعة وبالصور والتمثيل ، وهى لغة السلالة والأقدمين ، فلقد كانت الرموز والصور الطبيعية هى الوسيلة الوحيدة للتعبير بها عن أفكارهم .

ولا زلنا إلى يومنا هذا نستعمل هذه اللغة فى بعض أحاديثنا وتصوير أفكارنا إذ نقول : فلانة شبه القمر . وكلام كأنه الشهد . وانقض كالصاعقة . ووديع كالحمل ، وقوى كالحصان ، وصبور كالجمل ، وراسخ كالجبل ، ولئيم كالثعبان ، وواضح كالشمس فى رابعة النهار . . الخ .

ومن الطبيعى أن يدخل على الاستعارة الفطرية القديمة استعارات حديثة مستمدة من صور جديدة وهيئات حديثة ، فيستعمل العقل الباطن فى التعبير الأدوات والأجهزة والحاجات الحديثة التى يعرفها ويستعملها الإنسان الحالى ، كالقطار والطائرة والراديو وما إلى ذلك .

ويمكن تقسيم الأحلام إلى ثلاثة أقسام هى كل ما يعنينا فى التحليل النفسانى ، وفى الأنواع الثلاثة ، لايعنى العقل الباطن بما ينسجه من أحلام سوى تعزيز النوم ، حرصاً على النائم من القلق والتعب . . . ولكن

النسيج الذى ينسج منه الأحلام ، هو نفس مكنونات العقل الباطن ، ومكبوتاته منسوجة فى هيئة معقدة ومشتبكة ومختلطة ومندمجة بأحداث وذكريات متباعدة إمعانا منه فى الإخفاء لأمور يجب أن تظل خفية عن وعى النائم .

تقسيم الأحـــلام

وأقسام الأحلام الثلاثة هى :

أولا — أحلام تنشأ عن وجود بعض المزعجات فى غرفة النائم أو بالقرب منه ، أو عن وضع غير مريح للنائم أو فيه خطر عليه .. فلكى يعزز العقل الباطن نوم صاحبه ويحول دون استيقاظه ، فهو يستنبط الحيل وينسج له حلماً مضمونه : أن النائم يسير فى وسط حدائق غناء تغرد فيها الطيور بألحانها الشجية .. وذلك تغطية من العقل الباطن ، وإخفاء لما يدور حول النائم من ضوضاء أو أصوات مزعجة ، وكأنه هنا يخاطب صاحبه قائلا : نم ياصديقى ولا تقلق فما الأصوات التى تسمعها سوى أغاريد الطيور المنتشرة فوق غصون الأشجار التى تسير بينها .

أو أن يرى النائم نفسه صاعداً فوق جبل وعر المسالك كثير الصخور محاولا الوصول إلى قمته لمشاهدة المناظر الخلابة من فوقها ، وذلك تغطية من العقل الباطن ، وإخفاء للألم الذى يشعر به النائم من جراء ما بالوسادة التى ينام عليها من تحجر فى حشوها .. فكأن العقل الباطن يخاطبه قائلا : نم ولا تنزعج ، فما تشعر به من ألم أو تحجر وصلابة إن

هو إلا تلك الصخور القائمة على الجبل الذى تصعده للتمتع بمشاهدة المناظر الجميلة ، فتحمل وستنال جزاءك .

أو أن يرى النائم نفسه فى وسط بحر كتغطية على شعوره بالظمأ الشديد.

وأما فى حالات أوضاع النوم الخطرة ، فإن العقل الباطن يعمل على إيقاظ النائم حفظا على حياته ، فينسج له حلماً مزعجا فى هيئة كابوس فيرغمه على الاستيقاظ ليصلح من وضع نومه .

ثانياً — أحلام تنشأ عن ما يصادف الإنسان فى نفس اليوم من مضايقات ... فقد يتضايق الإنسان فى النهار من شخص لايقوى عليه ، أو من رئيس متعجرف ، فيرى فى الحلم هذا الشخص فى هيئة حمار وحشى فى حديقة الحيوانات يقذفه (الحالم) بالحصى والحجارة . . فكأن العقل الباطن يقول له : نم ولا تخش شيئا ولا تزعج نفسك ، فهو ذا الشخص الذى يضايقك ويخيفك ، حمار مقيد الخطا وسجين فى قفصه فأشبعه ضربا ولطماً واسترح .

أو قد يرى الإنسان نفسه فى الحلم يسير مع أسد جنباً إلى جنب ، ويقصدان معا مكانا للنزهة والأسد يتبعه منقادا ... فكأن العقل الباطن يقول له هوذا الأسد المخيف ، قد صار كالحمل الأليف يتبعك أينما سرت ، وهاك رغبتك قد تحققت وتم لك ما تشتهى ، وغدا الوحش الذى تهابه وتخشى سطوته مخلوقاً وديعا خاضعا لك ، فنم ولا تنزعج .

ثالثاً — أحلام تصاغ من مكنونات العقل الباطن ومكبوتاته والحوادث والمناظر والذكريات القديمة التى نسيها صاحبها نسياناً تاماً ،

فيفرج عنها العقل الباطن ويحل قيودها مؤقتا تنفيسا له عما تسببه من ضغط شديد فتخرج هذه المكنونات بعد أن يتناولها الرقيب بالإصلاح «والمكياج» وبعد أن يلبسها زيا تنكريا حتى لا يكون فى بعثها سبباً لانزعاج صاحبها بما تثير من ذكريات أليمة وميول دفينة فيستيقظ . . . ويتمثل هذا النوع من الأحلام فى مثل تلك التى يرى النائم نفسه فيها محلقا فى الجو أو طائراً فى أى مكان بأجنحة جدت له يحلق بها فوق المنازل والجبال ، وعبر بها الأنهر والبحار هازئا وساخرا بهؤلاء القوم الذين يمرون من تحته ويسيرون فى بطء ومشقة ، بينما يشق هو الأجواء فى سرعة وسهولة مدهشة ، فصار فى هذا الوضع ساخراً بدلا من مسخور منه ، ومتفوقا بدلا من فاشل بطىء التقدم ، قوياً وقديرا بدلا من الشعور بالنقص الذاتى .

أو أن يرى الإنسان نفسه مغازلا أو مقبلا أو محتضنا لإحدى المحرمات عليه كإخفاء أو تعديل وتلطيف لعقدة أديب .

أو أن يرى الإنسان شخصاً آخر فى موقف مشين بدلاً من رؤية نفسه هو فى هذا الموقف ، وهذا تخفيف لحدة ما بنفسه من ميول واتجاهات يلام عليها ولا يقرها المجتمع .

فعلى المحلل أن يطلب إلى مريضه الإدلاء إليه ببضعة أحلام من التى يذكرها وبخاصة تلك الأحلام المتكررة والمتشابهة ، ثم يضيف إليها ما سوف يقصه عليه المريض من أحلام كل يوم من تلقاء نفسه ، ويقوم بدراستها محاولا إيجاد العامل المشترك فى جملة الأحلام التى جمعها ، ونواحى اتجاه المريض العقلية ونوع مكبوتاته ، وليذكر ما قلناه على أن

العقل الباطن ينطق فى صور ورموز شفرية ، فمثلا قد يخبره المريض بأنه رأى فى أصبعه خاتماً جميلا ، فالأصبع هنا يشير إلى عضو التناسل للذكر والخاتم إلى عضو تناسل الأنثى ، والحلم فى مجموعه يشير إلى رغبة جنسية مكبوتة ولذا تمثلت فى صورة فيها معنى التستر . . وإذا فرضنا أن ما لفت نظر المريض فى الخاتم الذى رآه فى حلمه هو فصه ، دل ذلك على أن موضوع الرغبة هو آنسة (بنت بكر) فالفص هنا يمثل البكارة .

وهنالك رموز خاصة تظهر فى الأحلام لا يعرف مغزاها ، ولا ما ترمز إليه سوى الحالم نفسه .

كما أن هنالك رموز ملتقطة من وسط بعض حاجات أو هيئات كانت موجودة فى ظرف معين أو حالة خاصة مرت بنفس الحالم ونسيها تماما أو كبتها . . . ويمكن الوصول إلى حل تلك الرموز وتحليل الحلم بعملية تسلسل الأفكار التى سنشرحها فيما بعد .

ولقد يزعم امرؤ بأنه لا يحلم إلا نادراً ، أو أنه لا يحلم البتة ، والحقيقة أن الأحلام لا تنقطع طيلة النوم ولا يقف سيلها ، فبمجرد وقوع الإنسان فى حالة النوم تبدأ الأحلام حركتها ونشاطها ، ولا تقف حتى يستيقظ صاحبها . . . أما ما يزعمه البعض بأنه لا يحلم فهذا يعنى أنه ينام نوماً عميقا ولا يذكر أحلامه ، ولو طلبنا إلى مثل هذا الشخص محاولة تذكر أحلامه بعد أن نشرح له الحقيقة لبدأ بعد قليل فى تذكرها أو تذكر بعضها .

وعلى المحلل ألا يقدم إطلاقاً على تفسير حلم واحد على حدة ، بل يجب أن يجمع عدة أحلام ويربطها ببعضها محاولا إيجاد العامل المشترك كما قلنا .

جمع المعلومات

على المحلل أن يتوغل فى تاريخ وحوادث طفولة مريضه محاولا إخراج الذكريات الدفينة ، التى طال عليها الأمد ، وأصبحت فى عالم النسيان ، واستقرت فى العقل الباطن . . .

وليبدأ معه بسؤاله عن أبعد الذكريات التى يستطيع تذكرها . . . ويستطيع بعض الناس تذكر أمور ومناظر مرت بهم ، وهم فى السنة الأولى من عمرهم . . فعلى المحلل أن يبدأ مع مريضه فى جمع المعلومات على أساس أنه يستطيع تذكر ما مر به أو بعض ما مر به ، وهو ابن أشهر ، فيسأله عن مكان ولادته ويطلب إليه تخيل هذا المكان ووصفه ، ومن عساه يذكر من أشخاص وهيئات ومناظر ، وأى البلاد قد زارها أو انتقل إليها أو مر بها ، وعن مربيته وكيفية نشأته ، وعن معاملة أهله وذويه له ، وعن مبلغ علاقته بأخوته وشعوره نحوهم وبصفة خاصة نحو الأصغر منهم . . . وبالإجمال عن كل ما يستطيع الحصول عليه من معلومات وذكريات للطفولة . فمن المحتمل جداً ، بل ولا بد ، أن تثير هذه الأسئلة ذكريات لها شأنها فى موضوع التحليل والكشف عن العقد . . ويستطيع المحلل منها أن يعين ويحدد بالتقريب اتجاه سير الخطوة التحليلية التالية ، خطوة تسلسل الأفكار التى سنذكرها .

وعلى المحلل أن يبذل جهده فى ربط الوقائع والتواريخ ببعضها ، بعد أن يلتقط كلمة من هنا وجملة من هناك محاولا ملء الفراغ الذى يقع بين فترة وفترة أو مكان ومكان أو حدث وحدث .

وليذكر المحلل أن أهم العوامل الفعالة المؤدية إلى تكوين العقد النفسية والاضطرابات العصبية ، هى تلك العوامل التى تمر بالإنسان من ساعة مولده حتى سن السادسة ، حيث يكون العقل الباطن هو العقل العامل ، وحيث لا يكون العقل الواعى قد تم نشاطه إذ يكون المخ فى طريق النمو والنضج . . . فالطفل يظل يعمل بقوى العقل الباطن وحده حتى سن الخامسة أو السادسة ، وبعد ذلك يتدرج فى استعمال العقل الواعى رويداً رويدا ، حتى إذا وصل إلى سن الثالثة عشرة أو الرابعة عشرة يكون المخ قد تم نموه فيكمل نشاط العقل الواعى ، ويصبح هو العقل العامل ظاهريا ، ومن ورائه يعمل العقل الباطن ويسير متخفيا غير مدرك .

تسلسل الأفكار

النظرية المبنى عليها تحليل النفسية بطريقة تسلسل الأفكار ، هى نظرية « ترابط الأفكار » ، وهى تعنى أن كل فكرة أو صورة أو هيئة أو حالة تنطبع فى العقل الباطن مشتركة أو مرتبطة بفكرة أو صورة أو هيئة أو حالة أخرى . . . فمثلا إذا قلت لك « بحر » فإنك تذكر فى الحال المراكب . . وإذا قلت لك « جامع » أو كنيسة ، ذكرت الصلاة أو القس أو الأمام . . وإذا قلت لك « زرع » ذكرت اللون الأخضر وإذا قلت لك « فنجان » ذكرت القهوة أو الشاى . . وهلم جرا ، والمهم فى هذه الناحية أن ما تثير الكلمة أو الفكرة فى ذهنك من ذكرى هى الأشياء المرتبطة بها ارتباطاً وثيقا فى عقلك أنت ؛ فقد يجاوب شخصاً على

كلمة « كأس » بكلمة خمر ، ويجاوب آخر عليها بكلمة دواء .. وقد تذكر كلمة « أحمر » شخصاً بفستان كانت تلبسه حبيبته أو مربيته ، بينما تذكر آخر بالدماء ، فكلٌ يتجاوب بما يقوم فى نفسه مترابطاً مع الكلمة أو الفكرة المثيرة .

هذا هو ترابط الأفكار ، فالمرء لا يستطيع أن يفكر فى شىء معين دون أن يصحبه تفكير فى شىء آخر ملازم له ومترابط معه .

وفى عملية التحليل بتسلسل الأفكار ينتقل المريض من فكرة إلى فكرة ، ومن هيئة إلى هيئة مترابطة معها . فهذا يذكره بذاك ، وذلك يذكره بذاك ، وهلم جرًّا .

وعلى المحلل عند الشروع فى التحليل النفسانى بهذه الطريقة ، أن يبدأ أولا بتوجيه المريض إلى التفكير فى الموضوع الأكثر أهمية بالنسبة له ، فيبدأ المريض حديثه ، وكأنه حديث عرضى جاء كيفما اتفق غير باذل أى مجهود فى محاولة الإدلاء بشىء معين ، فيزعم أن ما يعنيه هو العمل — مثلا — وبمجرد ذكر كلمة عمل جاءت إلى فكره الصورة أو الهيئة أو الظروف أو الشخصية المترابطة مع كلمة عمل ، فيفكر مثلا فى زميله الذى يجاوره فى مكتبه أو غرفة العمل ، ويذكر ما عليه من طباع جميلة وما يؤديه له من معونة ، أو أنه يذكر مثلا النزاع القائم بينه وبين أحد الزملاء أو القسوة وسوء المعاملة التى يلقاها من الرئيس أو كثرة ما يعانيه من مشقة فى العمل وما يلحقه من غبن وظلم . . . وبالإجمال فإن أفكاره تتسلسل فى النواحى الأكثر تأثيراً عليه .

ويستمر المريض فى التسلسل والانتقال من فكرة إلى فكرة حتى يصل إلى نقطة حدث فيها كبت يكره ذكراه وتذكره ، فيقف عن الاسترسال فى الكشف عن مكنوناته ؛ ذلك لأن الإنسان يميل بطبيعته إلى نسيان الأمور البغيضة ، التى لايود أو لا يجرؤ على ذكرها ، فيحاول المريض استبعادها .

ففى اللحظة التى يتوقف فيها المريض عن الاسترسال فى التفكير مدعيا بأنه لم يعد لديه ما يفكر فيه . . فليتنبه المحلل عند النقطة التى وقف عندها ، فمن هناك تبدأ أحداث إحدى العقد ، وليتشبث بها ويثبتها فى صفحة المريض . ثم يستوضحه سبب التوقف ويحثه على معاودة التفكير من حيث وقف مؤكداً له حدوث حدث ما فى تلك الآونة أو فى ذاك المكان أو ما يماثله ، وأنه لا بد أن يكون هنالك أمر بغيض حدث فى الظرف الذى توقف فيه أو أمر يرتبط بالنقطة التى وقف عندها .

وإذا لم تحل العقدة وتنطلق إلى عقله الواعى ، فليرجع به المحلل إلى نفس النقطة التى توقف عندها مرة ثانية وثالثة غير منخدع بما يدعيه المريض من عدم وجود مايذكره ، فلا بد أن يكون لتوقفه هذا سبب . . فهنالك نقطة هامة تتطلب البحث والدراسة .

الحركات اللاإرادية

يجب أن يكون المحلل متيقظاً تيقظاً تاما ، لكل حركة أو إيماءة لاإرادية تصدر من مريضه فى أثناء عملية التحليل ، فكثيراً ما يكون

للذكريات التى يذكرها ، أو الألفاظ التى يفوه بها أو يسمعها من المحلل ، صدى خاص فى نفسه ، فتثير حركة انعكاسية مترابطة مع الفكرة الطارئة أو الكلمة المسموعة . . فلمثل هذه الحركات أهمية كبرى كمفتاح إلى أبواب التحليل ، ولو أن المحلل درسها دراسة دقيقة لوجد أنها حركة رمزية تشير إلى إحدى العقد أو إلى إحدى مكبوتات العقل الباطن التى تتطلب التنفيس عنها .

فمثلا قد يجد المحلل أن المريض قد انتفض عند ذكر نقطة ما ، مع أنه لم يذكر شيئاً مزعجاً ، ثم يستمر المريض على الاسترسال فى تفكيره وحديثه دون أن يذكر شيئاً يبرر هذه الحركة اللاإرادية التى صدرت منه .

ففى هذه الحالة يجب أن يصر المحلل على عدم ترك النقطة التى ارتجف عندها المريض حتى يذكر ما يعبر عنها .

أو قد يجد المحلل أن يد مريضه قد اتجهت إلى ناحية عضو التناسل فى شكل واضح بينما هو مسترسل فى أفكار خالية من الحوادث أو الذكريات الجنسية ، مما يدل على أن هنالك حادثاً جنسيا مرتبطا بكلمة أو اسم صورة مما كان يفكر فيه عند إتيان الحركة اللاإرادية المذكورة . فيجب أن يعيده المحلل إلى إعادة التأمل والتفكير فى نفس النقطة حتى يخرج مكبوتاتها التى تفسر معنى الحركة التى صدرت منه .

ومن الطبيعى أنه لا يجب أن يعين المحلل لمريضه — فى مثل هذه الحالة — أسباب تمسكه بهذه النقطة أو تلك ، وإلا تيقظ المريض لنفسه وحاول مراقبة حركات نفسه فتضيع الفرص .

اختبار مفعول الكلمة

التحليل النفسى بطريقة اختبار الكلمة ، هى الطريقة التى يفضلها يونج ويؤثر استعمالها على غيرها . . ولكننا ننصح الممارسين للتحليل النفسانى ، بالبدء فى تحليلهم بطريقة تسلسل الأفكار والاستمرار فيها ، لبضعة أسابيع ينتقل بعدها إلى طريقة اختبار الكلمة .

والمقصود باختبار الكلمة ، هو اختبار مفعول الكلمة فى نفس المريض وما تثيره فيه من رد فعل وإحياء ذكريات ، فهى مبنية على أساس نظرية ترابط الأفكار التى شرحناها .

وتتطلب هذه الطريقة إعداد كشف يحوى حوالى مائة كلمة يدخل ضمنها تلك الكلمات التى يرى المحلل أنها تتفق مع أعراض المرض واتجاه عقل المريض وبيئته التى نشأ فيها . . .

ثم يطلب المحلل إلى مريضه ، أن يجاوبه على كل كلمة يسمعها بكلمة أخرى دون تفكير ومن غير توقف . . ثم يلفظ المحلل كلمته فى هدوء ووضوح ، فيرد عليه المريض بكلمة لا بد أن تكون هى الكلمة المترابطة مع كلمة المحلل ، فيعرف بها أى أثر تترك كلمته فى نفس مريضه .

وعلى المحلل أن لا يعطى مريضه سوى فرصة ضئيلة للرد على كلمته . فرصة لا تتجاوز خمس ثوان ، فإذا تأخر المريض فى الرد أو توقف كلية ، كان ذلك دليلا على وجود عقدة مترابطة مع الكلمة التى سمعها . . . فتوقف المريض عن الرد هو دليل على وجود فكر دفين نسيه نسيانا تاماً . كحادثة مؤلمة أو ذكرى بغيضة حاولت الخروج إلى العقل الواعى

والكشف عن نفسها ، ولكن منعها العقل الباطن ودفع بها إلى الأعماق ، أو وجود فكرة يعيها ، ولكنه يكتمها ولا يستطيع إباحتها لما فيها من غضاضة عليه .

وسيجد المحلل أن لبعض الكلمات صدى جميلاً فى نفس المريض ، بينما يجد أن لبعض كلمات أخرى صدى سيئاً . . . فلقد يجاوب على كلمة « حديقة حيوانات » — مثلا — بذكر القردة وألاعيبها المسلية المبهجة أو بذكر العقارب والحيات ، أو قد يقابل كلمة « مدرسة » بتقطيب الجبين وكلمة نفور أو يقابلها بالانشراح وكلمة (علم) مثلا .

فمن ردود المريض وإيماءاته يدرك المحلل اتجاهات عقله وطبيعة نفسه .

فعلى المحلل ، عندما يشك فى ناحية ، أن يضرب على وترها الحساس فيعيد نفس الكلمة أو مترادفاتها بين حين وحين ليتثبت من اتجاهات وميول وعقلية مريضه . ومتى حدد اتجاهاته ورأى أنها تستوجب التقويم أو الإرشاد أو التنظيم ، فعليه أن يوجهه ويرشده إلى طرق إصلاحها .

مدة التحليـــــل

تستغرق عملية التحليل حوالى ثلاثة أشهر فى الحالات العادية ، ولكنها كثيراً ما تمتد إلى سنة وأكثر من سنة فى الحالات المتقدمة والحالات الشديدة .

وتجرى عملية التحليل خمس مرات أو ستاً فى الأسبوع ، وتستغرق الجلسة الواحدة مدة ساعة .

العقـــدة النفسية

العقدة النفسية هي ارتباط لا واعٍ بين فكرة وفكرة أو بين فكرة ومنظر، أو بين فكرة وحاجة، أو بين حالة وظرف، أو بين حدث وحالة اشتركا معا فى ظرف واحد أو مكان واحد.

ولكى نزيد نظرية الترابط إيضاحاً نسوق لك إحدى التجارب العملية التى أجريت لإثبات النظرية.

جىء بكلب وثقبت معدته وأدخل فيها أمبوبة اختبار، وقدمت له وجبة يومية فى ساعة محددة مكونة من قطعة لحم مشوى مثير للشهية، وفى نفس الوقت الذى كانت تقدم له فيه قطعة اللحم كان هنالك ناقوس يدق، أعنى أن دق الناقوس ومناولة الطعام للكلب كانا يجريان فى وقت واحد، وكان من الطبيعى أن تسيل العصارة المعدية فى الأنبوبة عندما يشرع الكلب فى مضغ قطعة اللحم... واستمرت التجربة على هذه الحالة أسبوعين، حتى تمكن الارتباط بين الأكل ورنين الجرس... وفى نهاية المدة دق الناقوس فى ساعة معينة دون أن يصحبه تقديم الطعام، فسالت العصارة المعدية وتدفقت فى الأمبوبة.

فهذا هو الترابط، فلقد اعتاد الكلب سماع رنين الجرس فى نفس الوقت الذى يقدم له فيه الأكل، فارتبطت بذلك العصارة المعدية التى تفرز عادة وقت المضغ لمساعدة الهضم برنين الجرس، فكان هذا الرنين وحده كافياً لإثارة الحالة والشعور الذى ينتاب الكلب فى حالة الأكل.

التحـــــويل

متى اكتشف المحلل العقدة النفسية ، أو بمعنى آخر ، متى لمس موضعها ، انطلقت قوى العقل الباطن المكبوتة وتحررت من قيودها ، وطاحت بمن يقف فى طريقها باحثة لنفسها عن هدف آخر تتمثل فيه أو تتحول إليه . . . ولما كان المحلل هو أقرب الأهداف أمامها ، فإنها تتجه إليه وتتركز فيه .

ولقد يستاء المريض من عملية التحليل المزعجة التى تكشف عن خفاياه وتخرج مكنوناته ومكبوتاته ، وتفضح أسراره الباطنية ، وتحول بينه وبين تستره وراء الأمراض العصبية — فتنطلق الطاقة المكبوتة وتبرز فى هيئة كراهيـة مرة للمحلل أو المعالج النفسانى ، وهى كراهية لا مسوغ لها ، فيعمد المريض إلى إعاقة أو تعطيل الشفاء بكل الوسائل السلبية ، على اعتبار أنه لو تم له الشفاء على يد هذا المحلل لاستحق الثناء والإعجاب ولكان للمحلل اعتباره وأهميته ، وهو (المريض) لا يريد ذلك ، لا يريد أن يفوز المحلل بالتقدير والفخر — لأنه يكرهه حاليا .

ويسمى هـذا النوع من التحويل بالتحويل السلبى ، وقد يتطور هذا التحويل أحياناً تطوراً خطيرا ، إذ قد تدعى عليه سيده أو آنسة بأنه تصرف معها تصرفا مشينا أو مخلا بالشرف ، أو قد تحاول الحط من كرامته والتشنيع عليه بمختلف الإدعاءات .

وقد يتخذ التحويل وجهة إيجابية ، وهو بطبيعة الحال ، اتجاه أسلم عاقبة على المحلل وأخف وقعا ، ولذا كان من أهم واجبات المحلل أن يحاول

تغيير اتجاه التحويل السلبي إلى الناحية الإيجابية تفاديا للمتاعب والأخطار ، وحتى لا تتعقد عملية التحليل والشفاء . . ولكن فلتكن محاولة المحلل فى توجيه التحويل إلى الناحيـة الإيجابية محصورة فى ربط القوة المنطلقة بشخصه فى صـورة إعجاب وتقدير مؤقت ومتزن . . وليذكر المحلل أن هـذه المحاولة ليست بالمهمة اليسيرة ، ولكنها مهمة عسيرة تتطلب اللباقة والمرونة وسعة الحيلة وطول الأناة حتى يمكن أن تنتهى مأمورية التحليل والعلاج بسلام وعلى أكمل وجه ، وينصرف المريض وهو لا يكنُّ لطبيبه سوى الاحترام والتقدير .

وأهم مايجب أن يكون المحلل مستعداً له هو ملاقاة المقاومة والتحويل بكلتا وجهتيه بحكمة بالغة وصبر طويل .

التســـامى

والآن ننتقل إلى مرحلة العلاج الشافى الذى يجب أن يختتم به المحلل علاجه .

يحسن أن أنبه القارئ هنا إلى الزعم الخاطىء الذى يزعمه الكثيرون من المحللين النفسانيين ، وهو زعمهم بأن مجرد اكتشاف العقدة النفسية وشرح أطوارها ومفعولها للمريض ، وكيف كانت هذه العقدة مبعث العلة ، يكفى لتجريد الطاقة المكبوتة من قوتها وإحداث الشفاء التام . . . حقا أنه كثيراً ما تتبخر العقدة بمجرد اكتشافها وإخراجها من مكمنها ، ويتم الشفاء فى بعض الحالات ... ولكن هنالك حالات أعم وأوسع انتشارا .

تتطلب الذهاب إلى أبعد من مجرد تعيين وحل العقدة وشرحها . . فاكتشاف العقدة وحل قيودها هى خطوة أولى يجب أن تتبعها خطوة ثانية لها أهميتها وهى خطوة التسامى ، أو السمو بالقوة المنطلقة . والتى كثيراً ما تتركز فى شخص المحلل متحولة من باطن صاحبها إليه هو .

فإذا انصرف الشخص المعالج عند نقطة التحول ، ولم تتبعها خطوة الأسماء أو التسامى ؛ انصرف تاركا القوة المحررة مركزة فى شخص المحلل فيظل متعلقاً به أو مغرماً ... وهذه حالة لا تنفع المحلل فى شىء ، كما أنها لا تعدل من حالة المعالج ، لأنها تحد من حريته وتصرفاته وتجعله على شىء كثير أو قليل من الارتباك . كما أن العلاقة نفسها فى تلك الحالة تعد غير طبيعية البتة . وفى كل هذا ضرر بليغ على المعالج .

والواجب يقضى على المحلل بجمع القوى المحررة التى تركت مركزة فى شخصه وتوجيه المعالج بها إلى النواحى الإنشائية والاجتماعية النافعة والمشروعة ... وعليه أن يحاول معرفة نواحى النشاط الاجتماعى الذى يميل إليه مريضه أو عنده استعداد لها أو النواحى التى يجب أن يعنى بها مريضه ويهتم فيوجهه إليها ويعاونه على سلوك طريقها ويرشده إلى أحسن الوسائل وأسلمها حتى يستغل فى هذه النواحى كل القوى المحررة استغلالا نافعاً وسليما ... فمثلا يستطيع أن يوجه الرجل إلى الاهتمام بأعماله والسعى على تحسينها وتنظيمها ، والعمل على توسيع ثقافته ودائرة معارفه وأصدقائه وتعيين أهداف للمستقبل يسعى إليها ببذل الجهود السليمة الصادقة .

كما يمكنه أن يوجه السيدة المتزوجة مثلا إلى وجوب الاهتمام بتربية

أطفالها تربية تسمو من الغرائز الوراثيــة وتصونهم من العلل العصبية والنفسية . ووجوب الاخلاص والوفاء لزوجها وتنمية العلاقات الاجتماعية على أساس من حب التعاون والمساهمة فى أمور الحياة وتعيين هواية خاصة تصرف فيها أوقات الفراغ ... وبالإجمال ، يجب على المحلل أن يزود مريضه بكل ما يستطيع من إرشادات حكيمة ويرسم له خططا مجدية يستنفد فيها نشاط القوى التى أفرج عنها . . وبهذا فقط يكون المحلل قد قام بواجبه خير قيام .

الباب الرابع

سنعنى فى هذا الباب بتلك المواضيع التى طالما كانت سببا فى إثارة الاضطرابات العصبية فى الكبار .

إدانة النفس

يرزح الكثيرون فى هذا العالم تحت حمل ثقيل ومضن ، هو حمل « الشعور بالخطيئة » إذ نراهم دائمى الادانة لأنفسهم يقضون جل أوقاتهم فى الندم والتأسف على تصرفاتهم الماضية وسالف أخطائهم .

وقد لايعدو الأمر أن يكون مجرد خطأ تقديرى لعملية مالية أومشروع تجارى خرجوا منه بخسارة مادية كبيرة ، فلا يسمحون لأنفسهم بنسيان الموضوع ولا يقبلون مهادنة أنفسهم .

وهنالك فريق آخر يعيش عيشة مريرة مضطربة من جراء شعور الخطيئة و إدانة النفس . . وهم هؤلاء الذين يوالون إتيان أمور تعتبر غير مشروعه ولا يصح فعلها ولكنهم يندفعون فى طريقها و يعاودونها مراراً وهم شاعرون بالأسى والخجل لما يفعلون .

والآن ، سنتولى بحث النواحى المسببة فى تكوين شعور الخطيئة بشىء من التفصيل ، وكيفيه علاجها :

أولا — قد تكون قد ارتكبت فى ماضيك أمرا يخالف نزعتك وضميرك ولا يتفق مع مثلك الأعلى ، أو أمراً يخالف الفروض الاجتماعية ،

أو الشرائع الدينية . أو أنك قد أتيت أمراً كانت له عواقب سيئة أو وخيمة على الغير . فندمت على ما فعلت وحزنت لما اقترفت من إثم وداومت على مؤاخذة نفسك على ما أتيت شاعراً بالحزن والأسى والندم كلما خطرت الفكرة بذهنك حتى ترى فى وعيك أو شعورك الباطنى ذلك الشعور المضنى شعور الخطيئة وإدانة النفس الذى يسبب الاضطرابات العصبية وسوء الحالة الصحية عموماً .

وهذه أمور وأخطاء يندر جدا أن يسلم إنسان من الوقوع فيها . ولكنك تتوهم أنك فريد فى ذنوبك وأخطائك . بيد أن الحقيقة أنها تجارب عامة وشائعة . وربما كانت أخطاؤك أخف أثرا وأهون عاقبة من أخطاء كثيرين غيرك ... والآن! . ما الحل لهذه المشكلة المضنية ؟ ليس لمثل هذه الحالات من حل سوى النسيان . وقد لا يكون النسيان هيناً . ولكن على كل حال ليس هو بالعسير . ويستطيع كل إنسان أن ينسى ... فكلما جاءتك الفكرة فتيقظ لنفسك . ووجه فى الحال أفكارك إلى ناحية عمرانية سليمة . فكر فى أمور مسعدة . فكر فى أمور ينشرح لها الصدر . انكبّ على أعمالك . تناول مجلة أو كتابا وطالع فيه .

فإذا ما ثابرت على مقابلة الفكرة فى كل مرة بهذا الدفاع القوى . فسرعان ما تفقد الاهتمام بأمور الماضى الأليمة . هذا علاوة على ما تحققه لنفسك من نفع ومزايا بتحويل الأفكار السلبية المتعبة المعززة للألم والحسرة والموسعة لثغرة المرض إلى أفكار إنشائيه نافعة ومقوية للعزيمة ومحققة للصحة وسلامة العقل .

ثانياً — قد تكون قد فشلت فى الماضى فى عمل مارسته أو مشروع أقدمت عليه أو فقدت مركزا هاما شغلته وكنت فيه سعيداً . أو أضعت على نفسك فرصة طيبة كنت ترجو من ورائها نفعا كبيرا ولكنها ضاعت عليك بسبب إهمالك أو إغفالك لها والآن تذكر كل هذا وتعرف ماذا كان يجب أن تفعله وما كانت تقتضيه الحكمة والواجب ، ولكن هيهات قد أفلتت الفرصة .

تلازمك الفكرة ، وتدلى بها لأصدقائك وذويك متحسرا ومتألما ، ومشيرا إلى الشخص الذى كان فى نفس مركزك ووضعك وظروفك ولكنه سلك مسلكا غير مسلكك فنجح وارتقى وأثرى . . فما عسى أن تكون عواقب هذه الحالة العقلية ؟

إن مثل هذه الحالة المشبعة بأفكار الحسرة والندم وتأنيب النفس والاشفاق الذاتى لا يمكن أن تؤدى إلا إلى المرض وتوثيق الرابطة بينك وبين ما تشكو منه من فشل وخيبة أمل . لأن الفكر هو كما قلنا فى أول الكتاب قوة خلاقة تخلق مثيلها وتتحد مع نوعها .

فعليك أن تعمل فى الحال على التخلص من هذه الأفكار الهدامة وأن تقصى عن وعيك وشعورك تلك التجارب الماضية المؤلمة حتى تتقى شر استفحالها . . وكلما جاءتك هذه الأفكار المؤلمة . فاضحك هازئا وساخراً . نعم اضحك ولو لم تكن لك رغبة فى الضحك . اضحك وقل لنفسك إنك لست بالأول ولا بالأخير الذى مرت وستمر به مثل هذه التجارب . وإن الحياة لا ولن ينضب معينها من النعم والخيرات . واجعل تفكيرك وخططك

منصبة على الحاضر والمستقبل الجميل . فمن العبث أن تضيع لحظة واحدة فيما لا ينفع من أمور الماضى . فالحاضر هو كل ما تملك من وقت . والحياة كلها حنكة وتجارب مختلفة تؤدى بنا إلى اكتساب الحكمة .

ثالثاً — قلنا فى مستهل هذا الموضوع إن هنالك من يوالون إتيان أمور تعتبر غير مشروعة ولا يصح فعلها ، ولكنهم يندفعون فى طريقها ويعاودونها مرارا وتكرارا وهم شاعرون بالأسى والخجل لما يفعلون . . . فهؤلاء القوم يدينون أنفسهم ويتحملون عبء شعور الخطيئة لأنهم يعتقدون بخطأ ما يفعلون .

وهنا يجب أولاً أن ندرس موضوع الخطأ وماتعنيه كلمة خطأ أو خطيئة .

إننا قد ورثنا عن الأقدمين آراء خفية واعتقادات غامضة عن ما هو الخطأ وما هو الصواب وأطلقنا كلمة خطأ أو خطيئة على عدة أمور متنوعة تسليما بما انحدر إلينا من آراء ومعتقدات الأقدمين والتى لا يزال يكررها كثيرون من المعاصرين دون أن يعنى أحد بأن يكون له رأى فى الموضوع ، ودون أن نكلف أنفسنا مؤونة البحث والتحليل . ودون أن نفتح فاهنا ونقول لماذا تعتبر هذه الأفعال أو تلك التصرفات خطأ أو خطيئة أو رذيلة ! أو ما هو أثر وعواقب هذه الأمور على أنفسنا أو على الغير !! وما دخلها فى نظام العالم وسيرة الحياة ! ! وماذا يضير العالم أو الحياة أو الطبيعة أو الله لو أننا فعلناها .

إن كل ما فعلناه ازاء هذه الاعتبارات هو التسليم المطلق والإذعان التام لمشيئة وعقيدة الغير .

ولقد صدق أحد كبار المفكرين حين فسر كلمة صواب بأنها هى أى شىء أو أمر يعمله الإنسان وتكون له عواقب حميدة أو نافعة لنفس فاعله أو لمن يعنيه الأمر أو يمسه .

كما فسر كلمة خطأ بأنها أى شىء أو أمر يأتيه الإنسان وتكون له عواقب سيئة أو ضارة بنفس فاعله أو بمن يعنيه الأمر أو يمسه .

وهذا تفسير صحيح ومنطقى وسليم ، ولو إلى حد ما . ولـكنه على الأقل يتنافى مع التسليم المطلق بالتفسيرات والمعتقدات القديمة عن ما هو الخطأ وما هو الصواب . إن الإنسانية لا تزال مكبلة بأصفاد فولاذية تحول بينها وبين الخلاص والسلامة والسلام . وهـذه الأصفاد هى الخرافات البالية والتقاليد العتيقة والآراء المهلهلة التى لازلنا نتمسك بها ونعنى بالمحافظة عليها .

فعلى طالب الخلاص الساعى لصيانة نفسه وسلامة بدنه وعقله أن يطرح عنه تقاليد الجهالة الغابرة ، بأن يحـكم بنفسه على ما هو الصواب وما هو الخطأ . مع مراعاة العدل فى حكمه بحيث لا يتضمن إباحة الاعتداء على مال الغير أو اغتصاب حقوقه ، ومع احترام عقائد ونظريات الغير مهما كانت مخالفة لعقائده ونظرياته ، ومهما تراءى له من ضلال الغير فلا يرغمه على قبول آرائه هو ... فالمهم هو أن يظل هو قانعا ناعم البال لتصرفاته وعقائده ما دام قد وثق بعد الدراسة والتحليل من أنه على صواب وهدى فى حكمه . . وليقم من نفسه قاضيا على نفسه . وليحكم إذا ما كان يجب أن يواصل السير فى الطريق الذى يسلـكه أو يجب أن يعدل عنه . وإذا ما اقتنع بسلامة الطريق فليتقدم ولا يخش شيئا ولا يأبه بأحد ولا يصغ لمعارض .

وأختم هذا الموضوع قائلا :

لا تأت أمراً ثم تؤاخذ نفسك عليه وتدينها .. وإذا لم تستطع اقناع نفسك بالموافقة التامة عليه ، فاغفله نهائيا . وتجنب هذا الطريق وإلا كان لسلوكك هذا الطريق مع عدم رضاك به عواقب سيئة إذ تنشأ حالة تنازع نفساني تقضى على سلامتك وهنائك .

راع شعورك الباطنى عند ما تحاول الإقدام على أى عمل واعمل بموجب هذا الشعور .

ضبط العواطف

يخطئ الكثيرون ممن يحاولون ضبط عواطفهم باتباع طريقة كظم العاطفة أو كبت الثورة النفسية ، ظنا منهم بأن عملهم هذا هو عين ضبط العواطف الجدير بكل إنسان متزن أن يعمل له . والحقيقة أن ضبط العواطف هو شىء آخر غير الكظم والكبت الذى تتبعه الأغلبية ويورثون أنفسهم به الاضطرابات العصبية التى يحاولون تحاشيها أو الظهور بمظهر الخالى من العصبية . . ولذا وجب أن نوضح هنا معنى ضبط العواطف والمقصود به . والطرق الصحيحة لممارسته .

إن ضبط العواطف من الأهمية بمكان . ويجب أن يتعلم كل إنسان ويدرب نفسه على ضبط العواطف جميعها ، بما فى ذلك تلك العواطف التى تثار رغم إرادته والعواطف التى تتطلب التهذيب . وليس ذلك فحسب ، بل ويجب أن يتعلم كيف يضبط ويسيطر على العواطف الإيجابية السليمة حتى

لا يوزع قواه ويستنفدها فى غير حاجة . . فكثيرا ما نرى أفراداً يطلقون لعواطفهم المتباينة العنان . فنراهم أحيانا شديدى المحبة فى ناحية ، وفى نفس الوقت شديدى الكراهية فى ناحية أخرى . أو نراهم اليوم فى غاية الانشراح والمرح وفى الغد فى غاية الانقباض والحزن . فيستنفدون قواهم فى غير ربط أو اتزان .

والآن سنتناول الموضوع بشىء من التفصيل :

قد يقدم شخص ما على عمل شىء يثير غضبك إلى حد بعيد ويستفز عواطفك ، فتتبادر إلى ذهنك خواطر هائجة وتشعر بدوافع قوية تدفعك إلى الثورة أو رد النصل إلى صدر موجهه أو أن تقوم بحركة ما تعبر بها عن غضبك .

وبينما انت على هذه الحال من الثورة النفسية وهياج العواطف ، تتيقظ لنفسك وتتدارك الموقف ذاكراً ما رسمته لنفسك من وجوب ضبط العواطف فتكظم غيظك وتكبح قسرا جماح ثورتك ، فتجلس فى هدوء ظاهرى أو هدوء مزيف بينما تستعر الثورة وتتأجج نيرانها بين جوانحك . فلقد كانت ميولك الحقيقية متجهة إلى العنف ومقابلة العدوان بالعدوان ، وهى ميول ونزعات ورثناها عن السلالة كما بينا فى باب نفسية الطفل ، وتتطلب التقويم والتهذيب . .

ولكن كبتك لها وكظمك للغضب والانفعال الذى ثار فى نفسك ليس هو بالتقويم ولا هو بضبط للعواطف بالمعنى الحقيقى .

أما الوسيلة المثلى التى يجب أن تقابل بها ثورة النفس فهى أن تحاول تغيير اتجاه عاطفتك الراهنة بالعمل على إيجاد شعور جميل ومريح ليحل محل

الشعور السيئ المضنى ويزيله .. وهذا ما يأتى بخلودك إلى السكون والهدوء مفكراً فى السلام والسلام وحده .. قل لنفسك : « أنا فى سلام » وكرر القول عدة مرات مؤكداً لنفسك بنفسك أنك حقا فى سلام ووئام . . وتأمل مليا فى معنى السلام ومضمونه . . فإذا ثابرت قليلا على هذا المنوال سرعان ما تشعر بالهدوء والسلام ، وتكون بذلك قد واجهت ثورة النفس مواجهة سليمة وتكون قد عملت حقا على ضبط عواطفك .

فداوم على مواجهة الحالات السلبية بحركات إيجابية . ليس فى ناحية الغضب فحسب . بل وفى كل النواحى السلبية ، كالحسد والغيرة والكراهية والاضطراب والحزن والقلق والنقد وما شاكلها . وذلك بتوجيه شعورك وتفكيرك إلى الناحية المضادة .

ولأنك قد قضيت طيلة أيام حياتك الماضية متشبعا بعواطف عنيفة ، فلقد ترى أن الوسائل التى نقدمها إليك عسيرة التنفيذ . . وإذا أمكن أن نسلم بصعوبتها فلا يمكن أن نسلم باستحالتها . وهى الوسائل الوحيدة لضبط العواطف .

ولقد يبدو لامرئ أن الاندفاع فى التيار أهون عليه من بذل مثل تلك الجهود . ولكن مآل هذا الاندفاع هلاك محقق .

إنك إذا تعهدت نفسك بالمثابرة على التمكن من ضبط عواطفك بالوسائل التى بيناها ، فسرعان ما تصل إلى ما تصبو إليه من اتزان وهدوء .

قلنا فى مستهل هذا الموضوع إن الكثيرين يذهبون فى محاولة ضبط عواطفهم إلى كبتها ، بدلا من ضبطها ، فتسوء العاقبة وتنعكس النتائج . . .

والحقيقة أن العواطف والشعور التى يترك لقواها العنان لتأخذ مجراها ، لهى أخف وقعا وأسلم عاقبة إلى حد كبير من كبتها فى النفس حيث تعمل بعمولها الهدام على هدم قوى الحياة .

فلقد يغضب إنسان ويثور لعمل أتاه الغير أو لقول وجه إليه أو لعبارة مسته عن قرب أو عن بعد ، فيكبت غضبه ولا يظهره ولا يبدو منه ما يشير إلى غضبه .. فنى هذه الحالة لا يكون غضبه قد زال وتبدد أو يكون قد قام حقا بضبط عواطفه . ولكنه يكون قد وارى ثورته وأخفى عاطفته فى أعماق النفس وتصبح الثورة المكبوتة بمثابة لغم دفين . فإذا ماهدأت الحالة وانصرف العقل الواعى عن حراسته وفرض أوامره على العقل الباطن . انفجر اللغم لأقل لمسة فسبب تلفا مروعاً . وقد لا تعدو اللمسة أن تكون منديلا نسيت زوجته أن تضعه له فى سترته ، فتثور ثورته ويشتد هياجه ، وربما وصل به الهياج إلى ما لا تحمد عقباه .

فكبت الشعور والعواطف والميول لا يحل المعضلات ولا يلطف من حدة الموقف ولا يمكن أن يعتبر ضبطا للعواطف .. ولكن العلاج الوحيد هو ، كما قلنا ، بتحويل الشعور الماثل إلى شعور مضاد .

ولقد تشعر أحيانا بشعور مقبض أو شعور سلبى لاتعرف له سببا ، وقد يكون السبب كامنا فى ذاتك ولكنه خفى عليك ، أو قد يكون هذا الشعور قد جاء نتيجة لتفكير سلبى تذكره أولاتذكره ، أو نتيجة لأفكار أو آراء أو إيحاءات الغير ولكنها وصلت إلى عقلك الباطن وتمكنت منه .. ومهما تنوعت الأسباب واختلفت مصادر الشعور والعواطف ... فكل ما يعنيك

هو التخلص من نفس الشعور الذى يزعجك . وليس البحث عن مسبباته ومصادره . وهذا ما يتأتى بمزاولة التدريب الذى شرحناه لك .. ولا بأس من الاستعانة بالغناء على تغيير الشعور السلبى . فللغناء أثر فعال إذ أنه يبعث ذبذبة رقيقة ومريحة فى الجهاز العصبى السمبتاوى القريب من الزور . وهذا الجهاز متصل بالضفيرة الشمسية . كما شرحنا سابقا . وهذه الضفيرة هى مركز ومصدر الشعور بجميع أنواعه .

ضبط حركة الفكر

يبدأ العقل الواعى بعد السنوات القليلة الأولى من حياة الإنسان . بالانهماك طيلة الوقت فى أفكار متنوعة ومتقلبة . ولا ينقطع نشاط العقل الواعى أو يتوقف تفكيره إلا فى أوقات النوم أو تلك الفترات النادرة التى يشرد فيها العقل الواعى ويسبح فيها متأملا فى موضوع ما ، تأملا عميقا خالياً من الوعى ، وإذ ذاك يكون النشاط العقلى السارى هو نشاط العقل الباطن . وهذه حالات نادرة الحدوث كما قلنا . ولذا يمكن القول بأن كل إنسان يقضى حوالى ست عشرة ساعة فى اليوم فى تفكير مستمر .

ويقضى المرء عادة جزءا صغيراً من هذا الوقت فى التفكير فيما يؤديه من أعمال ، بينما يصرف الجزء الأكبر فى تفكير غير مجد أو تفكير ليست له أية علاقة بالأعمال التى يقوم بها .

ولو خصص الإنسان هذا الوقت الطويل الذى يصرفه فى أفكار لا طائل لها ولا نفع من ورائها للتفكير المجدى لا ستطاع أن ينمى حياته

نموا عظيما ولأمكنه أن يؤدى لنفسه والمجتمع خدمات جليلة ولحقق لنفسه كل ما تصبو إليه ... وهذا أمر لا يتطلب سوى المران والمثابرة .

إن نجاح الإنسان فى هـذه الحياة لا يتوقف كثيراً على درجة قواه العقلية بقدر ما هو متوقف على كيفية استخدام هذه القوى .. وذلك لأن كل إنسان يستغل مواهب نفسه وقوة عقله الشخصية استغلالا سليما لا بد أن يحقق النجاح لنفسه ... ولا يقاس نجاح الفرد بنجاح غيره . فرب نجاح للبعض يعتبر فشلا وخذلانا للآخرين . فلكل امرئ ناحيته ورسالته .

ويجدر بنا أن نشير هنا إلى إحدى نواحى النشاط العقلى التى يسميها البعض تفكيرا بينما هى مجردة من المعنى الحقيقى لـكلمة تفكير . وهى تلك الحالات التى يسترسل فيها الإنسان فى تفكير غير مترابط ينتهى عند موضوع لايمت إلى الموضوع الأصلى الذى بدأ تفكيره فيه بصلة . والحالات التى يستغرق فيها الإنسان فى تفكير وهمى وهو التفكير المسمى فى علم النفس بأحلام اليقظة ... ولا يعود مثل هذا النوع من النشاط العقلى على المرء بأى نفع ، بل كثيراً ما يؤدى بصاحبه إلى الأمراض العصبية والمتاعب النفسية ، ذلك لأنه بتوالى شرود الفكر فى النواحى الوهمية المشبعة بالخيال الباطل المجرد من الحقائق ، ينغمس مضمون هذه الأفكار فى العقل الباطن ويعمل بموجبها فيمتلىء وعى الإنسان بأوهام باطلة فينحرف عن جادة الصواب ، ويبتعد عن الحقائق ويظهر فى مظهر غير طبيعى وتبدو عليه أعراض المرض العقلى ، أعراض متفاوتة فى درجتها وقد تصل إلى حد خطير ... وأمامنا مستشفيات الأمراض العقلية ملأى بأناس ذهبت عقولهم ضحية أحلام

اليقظة وعدم ضبط حركة أفكارهم .. فالمجنون الذى يتخذ لنفسه شخصية نابليون و يؤكد لنا أنه هو نابليون بعينه إنما يعرض علينا ما كان يحلم به فى يقظته و يبين لنا كيف أنه كان يطلق لأفكاره العنان .

إن التفكير الحقيقى الذى يستحق أن يسمى تفكيراً هو التفكير المركز وهو حصر الفكر والانتباه فى موضوع واحد حتى نفرغ منه أو نقرر تأجيله إلى حين لاستيفاء المعلومات أو بسبب شواغل خارجية طارئة ... هذا هو التفكير الحقيقى الذى يجب أن يتبعه كل ساع للنجاح وكل من يريد تجنب الاضطرابات العصبية أو النفسية أو العقلية .

و إتماماً لموضوع ضبط حركة الفكر .. ولما للفكر والتفكير من أهمية كبرى ، إذ تتوقف عليه سلامة الإنسان فى جميع نواحى الحياة ، فسنتناوله بشىء من التفصيل حتى نوفى الموضوع حقه .

قد تكون قد شعرت ذات مرة برغبة قوية فى سلوك ناحية معينة من النواحى العملية وتمنيت الوصول إلى مركز معين أو احتراف مهنة خاصة ثم أغفلت هذه الرغبة وأهملتها دون أن تتخذ أية خطوة عملية حاسمة ودون أن تتخذ لنفسك قراراً فى الموضوع الذى رغبته ، ومع ذلك تظل الفكرة مترددة على عقلك تطرقه من حين إلى حين فتتنبه إليها وتعاودك الرغبة الشديدة فترة وجيزة ثم تغفلها ثانية ... وهذه حالة مصيرها الاضطراب العصبى والشعور بالعجز والفشل ... حالة لا يجب تركها دون البت فيها ، بل يجب أن توليها العناية الكافية من التفكير المركز ، يجب أن تفكر مليا فى موضوع الفكرة والرغبة ، يجب أن تدرسها وتحللها من جميع الوجوه حتى تصل فيها إلى قرار نهائى .

ولقد تجد بعد معالجة الأمر بهذه الوسيلة أن رغبتك كانت رغبة زائفة وأنك لا تميل حقا إلى هذا النوع من الأعمال وأن مبعث هذه الرغبة الزائفة إنما نتج عن مشاهدتك لأحد الأشخاص الناجحين فى هذه الناحية أو لأنك وجدت ناحية جذابة أو مغرية فى هذا العمل أو تلك المهنة . ولم تكن ميولك الحقيقية هى التى دفعت بك إلى الرغبة فى هذا العمل . . . فإذا كان الأمر كذلك فاطرح الفكرة من عقلك حالا واهزأ بها ووجه عقلك إلى الأفكار المجدية التى يمكن أن تتفق مع حقيقة ميولك واستعدادك . .

ولقد تجد أنه لكى تسلك هذه الناحية التى اتجهت رغبتك إليها ولكى تصل إلى هذا المركز الذى اخترته . يجب عليك بذل تضحيات خاصة والتنازل عن كثير من الامتيازات أو المسرات التى تتمتع بها حالياً . . وإذا كان الأمر كذلك فعليك أن تقرر فى الحال إذا كنت مستعدا لدفع الثمن وبذل الجهود وتحمل المشاق التى يتطلبها هذا المركز . . وقبل أن تتخذ قرارك النهائى يجب أن تولى هذه الناحية جل عنايتك وتفكيرك . فكثيراً ما يحدث أن يرى الإنسان الناحية المغرية فقط دون أن يلتفت إلى النواحى المتعبة أو النواحى التى قد لا تتفق مع ميوله أو أخلاقه أو تمنياته . . ومتى ظهرت له النواحى المتعبة وانكشفت عيوب ما اختار لنفسه تألم وتذمر وندم أشد الندم على اندفاعه فى هذا المضمار الذى قد يفقده مركزا هاما أو عملا كان يمكن أن يعود عليه بالنفع الكبير لو أنه لم يسلك تلك الناحية .

فعليك أن تدرس رغباتك بدقة وتفكير متزن قبل أن تقدم على تنفيذها أو إغفالها .

إن المفكرين الحقيقيين فى هذا العالم ندرة . وهم دائماً فى مركز الزعامة من كل أمة سواء فى الناحية العملية أم الناحية الأدبية أو السياسية أو العقلية . أما الأغلبية الساحقة فهم أتباع تقبلوا وصلوا بآراء وأفكار وتعاليم الغير دون أن يكون لهم رأى خاص أو فكر معين .

إن كثيراً من المؤلفات التى كتبت فى مختلف العصور كتبت لأناس أبوا إلا أن لايفكروا هم لأنفسهم .. لأناس لايهمهم أن يعرفوا شيئا معرفة صادقة لأنهم يفضلون عدم التفكير .

إننا نشاهد معظم الناس ولاهم لهم من القراءة إلا الاطلاع على الأخبار والحوادث والولائم . أما الموضوعات التى تتطلب إمعان الفكر وتركيز التفكير فيمرون عليها مر الكرام .. ومن كان هذا شأنه فلن يستخلص من القراءة والاطلاع أى شىء ذا قيمة لأنه يرفض أعمال الفكر . . . ومن كان هذا شأنه فسوف يظل بعيداً عما قد تصبو إليه نفسه من التقدم والرقى ويظل عرضة للفشل المتواصل المؤدى إلى القلق والاضطراب والسخط على العالم وعلى الحياة . وليس للعالم أو الحياة جريرة . فالجريرة جريرته هو إذ أبى استغلال أعظم قوة يمتاز بها .

يجب أن تكون القراءة لغرض تنشيط الفكر وتقوية العقل وليس لمجرد جمع المعلومات التافهة . ومن راض نفسه على القراءة بتفكير عميق ومركز . قد يصل فى قراءته إلى استكشاف حقائق لم يكن نفس الكاتب أو المؤلف مدركا لها .

ومن يعمل على إنماء قواه العقلية بالتفكير العميق . تطورت ميوله

القرائية والاطلاعية مع تطور الزمن وتقدمت مع تقدم العمر ... أما إذا ظل اهتمام امرىء فى سن الأربعين متجها إلى نفس ما كان يهتم بالتفكير فيه عند ما كان فى سن العشرين مثلا . كان ذلك دليلا على أن قواه العقلية لم تساير فى نموها نمو الجسم ولم تتقدم مع تقدم العمر . فتظل حياته بذلك فى حالة ركود مجردة من كل تقدم أو نجاح مما يبعث على اليأس والقنوط .

فالواجب على الإنسان أن يضبط حركة أفكاره ولا يطلق لها العنان . كما يجب عليه أن يمعن الفكر فى كل شىء وأن يدرس كل ما يواجهه دراسة وافية قبل اتخاذ خطوة حاسمة . ويجب عليه أن لا يسلم بكل ما يقرأ أو يسمع من رأى أو إعلان أو دعاية إلا بعد أن يحلل كل كبيرة وصغيرة دون تحيز وفى غير تسرع مهما كانت شخصية الكاتب أو المؤلف أو المتكلم . إذ لا يبعد أن يصيب نابغة فى ناحية ويخطىء فى ناحية أخرى ... ولقد كان الأخذ والتسليم بصحة كل ما يقرأ أو يسمع سببا فى نكبة الكثيرين .

فعلى طالب السلامة أن يعتمد على تفكيره هو فلا يضن بوقته وفكره على أمور تقرر مصيره ومستقبله .

عدم مقاومة الشر

لقد كان التفسير الشائع لقانون عدم مقاومة الشر حسبما تراءى لبعض الجماعات الفقهية والطوائف الدينية سببا فى بث روح الضعف فى نفوس الكثيرين بغير مسوغ ، ذلك لأن تفسيرهم لهذا القانون كان يقضى بأن يذعن الإنسان لاضطهاد الغير ويستسلم لكل معتد دون أن يبدى مقاومة لدفع

الظلم عن نفسه اعتماداً على أن العناية الإلهية كفيلة بأخذ الثأر أو رد المعتدى و إنصاف المظلوم .

و يرجع الخطأ فى هذا التفسير والتأويل إلى أن قائليه قد فاتهم أن العناية الإلهية والعدل الإلهى إنما يعمل للفرد عن طريق الفرد نفسه ، الأمر الذى يقضى على المرء بأن يهم بنفسه المحافظة على حقوقه والتشبث بما فاز به من نعمة وخير وأن لا يفرط فى حقوق اختصته بها تلك العناية الإلهية نفسها .

والمقصود بعدم مقاومة الشر هو أن لا نقاوم الشر بشعور مماثل — كما سنشرح بالتفصيل — حتى لا نكون بتصرفنا الخاطئ عاملين على إيذاء أنفسنا .

إن الغرض الشائع لقانون عدم المقاومة يفرض خطأ . بأنك إذا كنت تشغل وظيفة مثلا أو تحتل مركزا ثم جاء شخص آخر وسعى لاغتصاب مركزك هذا وطردك منه بحيلة من الحيل وجب عليك أن تصبر وتتحمل ملقيا حملك على العناية الإلهية لتدافع عنك أو تنتقم لك ... وهذا لا محالة رأى خاطئ .

ليس هذا هو طريق الحق ، وليس هذا هو المعنى المقصود به من هذا القانون . فالواجب يقضى أن تهب لحماية نفسك ودفع المعتدى من طريقك . بل ولا حق لك فى الاستسلام لاعتداء الغير أكثر مما لك من حق فى اغتصاب حقوق الغير .

إن المقصود بعدم مقاومة الشر هو أن لا تقاومه بشعورك وعواطفك كى تحتفظ بسلامتك وهدوئك ورباطة جأشك وصفاء ذهنك حتى تستطيع الدفاع

عن نفسك وعن حقوقك من غير أن تعرض نفسك لعواقب الثورة النفسية .

فنحن نستطيع أن نتخذ الخطوات الضرورية اللازمة لوقاية أنفسنا وصيانة حقوقنا دون أن نجعل هذه الخطوات مقرونة بالانفعالات النفسية المتجاوبة مع الشر الماثل ودون أن يتطرق إلى أحاسيسنا شعور الحقد والغضب والكراهية . لأن هذا الشعور السلبي يضعف قوانا ويمكن المعتدى منا فنعزز بذلك محاولته .

ويستطيع كل إنسان أن يحتفظ بالمثل الأعلى للقوة النفسية بحيث يظل هادئا ووديعا مع صموده أمام هجمات المعتدى ومع وقوفه موقفا حازما فى الدفاع عن حقوقه . فبدلا من أن يثور ويهدر فليهدىء نفسه وليطمئن للخاتمة وليدعو المعتدى فى صبر وطول أناة إلى التفاهم بالحسنى من غير ضجة أو شغب حتى إذا لم يقتنع بالعدول عما هو قادم عليه وظل متماديا فى اعتدائه ، انصرف الإنسان لاجراء اللازم من غير انفعال و بكل هدوء واطمئنان .

هذا هو قانون عدم مقاومة الشر . ولكن مما يؤسف له أن المتبع غالباً ما يكون عكس ذلك . فلقد جرت العادة أن يثور الإنسان بمجرد أن يحاول إنسان آخر إيذاءه أو الاعتداء على حقوقه فيندفع متهوراً وصاخبا دون أن يحاول تحليل الموقف أو التفاهم و إعمال الروية ، فيطاوع عواطفه الثائرة بدلا من ضبطها ، وغالباً ما ينتهى به الأمر إلى عاقبة سيئة ... و بمثل هذا التصرف يكون قد قاوم الشر بالشر .

ولا ينحصر قانون عدم المقاومة فى حدود المحافظة والدفاع عن حقوقنا المكتسبة بل هو يشمل جميع نواحى حياتنا اليومية لأننا معرضون على

الدوام لمقاومة الشر بطريقة ما وفى ناحية ما . فمثلا . قد نكون كارهين لنوع ما من الأعمال المكلفين بأدائها ، فنقوم بتأدية هذا العمل بروح الملل والامتعاض والتذمر . ومع علمنا بأن امتعاضنا وتأففنا لن يعفينا من هذا الفرض . فإننا نستمر على الضجر والنفور منه ... وفى هذه الحالة نكون مقاومين للشر بالشر فى نفوسنا وشعورنا . الأمر الذى لا يعود علينا إلا بالحرمان من النشاط الحيوى الذى لا يمكن أن نبقيه لأنفسنا لنشعر بالبهجة والقوة والانشراح والصفاء طالما كانت الضفيرة الشمسية منقبضة بفعل شعورنا الواعى وحركاتنا السلبية المضنية .

ولقد نكون مثلا مسرعين فى التوجه إلى محال أعمالنا أو للحاق موعد هام . ثم يتفق أن يتأخر الترام أو تتعطل حركة المواصلات . فنتبرم ونتذمر ونتضايق ونكون بذلك مقاومين الشر بالشر فى نفوسنا عاملين على مضاعفة الأذى ، مع علمنا بأن قلقنا وثورتنا لن تسرع فى وصول مركبات النقل إلينا .

ولو أننا قابلنا الموقف بالابتسام وعدم المبالاة وهونا على أنفسنا بقبول الأمر الواقع على اعتبار أننا لم نكن السبب فى هذا التأخير . ولو أننا لم نستسلم للقلق والانزعاج والحيرة إزاء هذا التعطيل العارض وانصرفنا إلى التمتع بما قد يحوطنا من مناظر جميلة أو إلى التفكير فى النواحى الإنشائية المثمرة المشبعة بعناصر البهجة والانشراح والقوة والأمل لكنا على الأمل معوضين بتصرفنا هذا عما قد يلحقنا من ضرر مادى أو أدبى مؤقت بسبب التأخير . بما نكتسبه من قوة وسعادة من احتفاظنا بالهدوء والاطمئنان والتفكير المتزن السليم ... ولو أن جميع الناس استغلوا أوقات فراغهم وانتظاراتهم

التى يقضونها عادة فى التفكير المزعج ، فى أفكار مسعدة لذهلوا لما يطرؤ على نفوسهم من تغيير كلى فى جميع نواحى الحياة .

ولقد يفلس أحد البنوك مثلا وينجم عن إفلاسه أن يفقد شخصان كل ما ادخرا طيلة أيام حياتهما . وتقع الخسارة على كليهما وقع الصاعقة ، لأن هذا الافلاس قد جردهما من كل ما يملكان فى الحياة من مال وليس أمامهما حيلة يستردان بها بعض ما ضاع عليهما .

ويحدث أن يظل أحدهما مضطربا أمام الأمر الواقع رافضا أن ينسى أو يتناسى أمراً لارجاء فيه ، فيداوم على التأمل فى خسارته الفادحة شاكيا ساخطا نادما حزينا وثائراً حتى تنهدم أعصابه ويفقد كل همة ونشاط … فى هذه الحالة يكون قد قاوم الشر بالشر فاستفحل الخطب .

ولقد يشعر الشخص الآخر بفداحة الخسارة وشدة الكارثة ، ولكنه يثقبه بسرعة لنفسه ويدرك عدم جدوى الحزن والعويل والاسترسال فى التأسف والحسرة على ما قد ضاع فيقرر فى الحال وقف التفكير فى الموضوع نهائيا ، ويسير فى حياته العادية مستأنفا الكفاح والجهود لتعويض ما فقده .. فاتجاه هذا الشخص وتصرفاته هذه تعد فى هذه الحالة تصرفات إيجابية سليمة تتفق تماما مع مضمون قانون عدم مقاومة الشر … ومن شأن هذه التصرفات أن لاتضيع عليه فرصة التقدم والتجديد ومواصلة الحياة الهانئة .

وكثيراً ما يقاوم الناس كل ما يصادفهم . بل وكثيراً ما يقاومون الجو نفسه فيسمحون بذلك لكل حركة وحالة بالتأثير فى شعورهم وإحساساتهم فتزعجهم وتقلق راحتهم ويعيشون مهدمى الأعصاب ، عالة على أنفسهم وعلى

من يعاشرهم ، ومصدر تعب لكل من يحيط بهم .

تدرك مما سلف ، أن المسألة بحذافيرها هى مسألة وعى أو شعور ذاتى .
وأن المقصود بعدم مقاومة الشر ليس هو السماح للغير باغتصاب حقوقك أو التساهل مع المعتدى أو ترك نفسك معرضا لتأثير الطبيعة القاسية دون محاولة وقاية نفسك . . إنما المطلوب هو الاحتفاظ بشعور الهدوء إزاء كل موقف وحالة حتى تتحاشى العلل النفسية والاضطرابات العصبية التى علاوة على ما تتضمن من عواقب وخيمة فى الناحية العقلية والبدنية ، فهى أيضا لا تؤدى إلا إلى زيادة التعب والخسارة والفشل المادى والأدبى .

الخاتمـــة

أختتم كتابى هذا بكلمة أبسط فيها القانون الوحيد السارى فى الحياة . ذلك القانون الذى لا ينحرف ولا يتبدل . والذى هو على قدر توافقنا معه و إذعاننا لأحكامه تتوقف سعادتنا وسلامتنا ، سواء أكان إذعاننا له وتوافقنا معه يسير بوعى منا وعن قصد أو بغير وعى ولا قصد . فهو قانون يتحكم فى جميع نواحى الحياة و يسيطر عليها . إذا تمردنا عليه وخرجنا على أحكامه كنا نحن الخاسرين وفقا لنفس القاعدة التى يسرى بموجبها هذا القانون لتحقيق سعادتنا وسلامتنا .

وهذا القـانون هو قانون العلة والمعلول الذى تفسره الحـكمة الشائعة « كما تزرع تحصد » ويؤيده المثل القائل « كل إناء بما فيه ينضح » .

فنحن لا نستطيع أن نغير من معلولاتنا حتى نغير من علاّتنا . لا نستطيع أن نغير ظواهرنا حتى نغير بواطننا . لا نستطيع أن نغير ما بنا حتى نغير ما بأنفسنا . لا نستطيع أن نغير وعينا وشعورنا حتى نغير ماهية أفكارنا . ولا نستطيع أن نغير دوافعنا وميولنا الخفية حتى نغير اتجاهاتنا العقلية .

فالعلة تسبق المعلول . والنبت يبرز من الباطن . فلـكى نغير حالة بغيضة يجب أن نبدأ بتغيير الأفكار البغيضة التى كانت العلة لهذه الحالة التى ننشد الخلاص منها .

ولـكى نصل إلى هذا التغيير أمامنا عدة طرق نذكر أهمها .

أولاً — تركيز أفكارنا فى الناحية المنشودة مع إغفال التفكير فيما لا نريده أو نخشاه أو نرغب فى الخلاص منه .

ثانياً — المثابرة على التفكير الإيجابى الذى ننشد نتائجه الإيجابية ، بإيمان ثابت وعقيدة راسخة فى صحة ما نفكر فيه وسلامته . . فالاعتقاد الراسخ فى شىء ما يعجل فى إيصال مضمونه إلى العقل الباطن فتسرع إلينا النتائج .

ثالثاً — هنالك فرص من أعظم الفرص المواتية التى لو انتهزناها وأحسنا استغلالها لكانت عاملا قويا فعالا فى سرعة تحقيق مطالبنا . وهذه الفرص هى ما نسميه فى علم النفس «اللحظات السيكولوچية» ، وهى الحالات التى يكون فيها الإنسان فى موقف عاطفى حاد . . فى مثل هذه الحالات يكون العقل الباطن مفتوحا على مصراعيه فيتلقى أى إيحاء يصله ويتجاوب معه فى الحال ... ولكى أبين للقارئ ما للحظات السيكولوجية من قوة خارقة للعادة على تحقيق الرغبة سريعا وفقا لمضمون الإيحاء و بشكل يسميه الناس أعجوبة أروى قصة واقعية هى مثل بارز لمفعول اللحظات السيكولوچية .

فى سنة ١٩٤٠ عندما اشتدت وطأة الغارات على مدينة الاسكندرية . حدث أن ألقيت القنابل ودوت أصوات الانفجارات المفزعة بغتة قبل أن تطلق صفارات الانذار . وكان هنالك فى أحد المنازل شيخ مسن مشلول الرجلين قد استيقظ مرعوبا على أصوات انفجار القنابل وهزاتها العنيفة من حوله . واستيقظ على أثره أفراد العائلة المقيمون معه . وهرعوا إلى

غرفته بعد أن أعدوا أنفسهم لمغادرة المنزل ليحملوه إلى المخبأ مع ما حملوا .
ولشدّ ما كانت دهشتهم عند ما أبصروا فوجدوه مسرعا على قدميه يتقدمهم
إلى المخبأ . وكانت الظاهرة فى تقديرهم أعجوبة أنستهم هول ما يدور حولهم .
والحقيقة أن المسألة لم تكن سوى رغبة قوية فى لحظة سيكولوجية . فقد
انتفض الشيخ رعبا من نذير الموت وصحبت هـذه العاطفة القوية العنيفة
رغبة ملحة فى الإسراع إلى المخبأ هروبا من الموت . فكان له ما أراد وقام
يعدو على قدميه بقوة تجاوب العقل الباطن مع الرغبة القوية المنشودة .
فتلاشى الشلل الذى أقعده سبعة أعوام .

هذا هو أثر اللحظات السيكولوجية ومفعولها الملموس .

فلو انتهز كل امرئ لحظاته السيكولوجية فى توجيه رغباته بقوة و بأس
إلى عقله الباطن لفاز بالنجاح السريع

ومن اللحظات السيكولوجية تلك الفترات التى تلى اليقظة مباشرة
وتلك التى تسبق النوم . . فعلى كل من أراد أن يفكر و يتأمل فيما ينشد
و يبتغى فى هذه الأوقات التى تكون فيها النفس هادئة أو آخذة فى الهدوء .
حيث يكون العقل الباطن أكثر نشاطا من العقل الواعى وأكثر استعداداً
لتلقى الأوامر والإيحاءات .

رابعاً — الاستعانة بالحواس الخمس على تعزيز الإيحاء الفكرى الموجه
إلى العقل الباطن .

فإذا فرضنا أنك تنشد قوة البصر مثلا . فما عليك إلا أن تفكر فى
هذا وتتأمل فى هيئة ما تريد ثم تعزز ذلك بعبارات منطوقة فيصل مضمونها

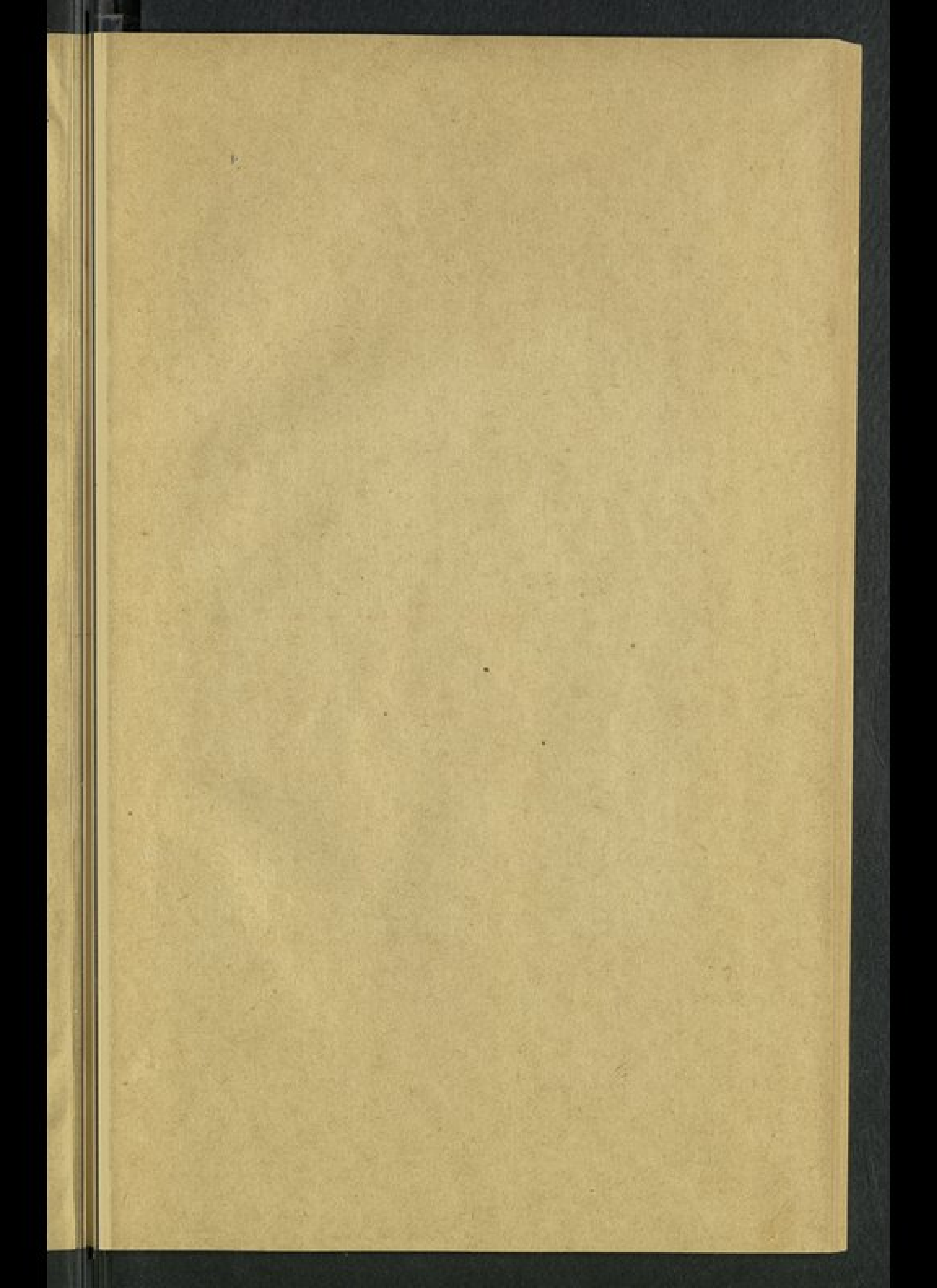
إلى ضفيرتك الشمسية عن طريق الجهاز الارادى والعصب السمبتاوى .
ثم تستعين أيضا بحاسة البصر نفسها ، وأن تنظر إلى المرآة وأن تصور عينيك في الصورة التي ترجوها من قوة وحدة ، وقل : «عيناى قويتان وحادتان وسليمتان» ، قل ذلك بصيغة التأكيد . وبذلك تكون قد عملت على مضاعفة قوة الإيحاء وسرعة تحقيق النتائج .

خامساً — ومن أهم الوسائل المؤدية إلى سرعة إيصال الإيحاءات وتحقيق مضمونها وسيلة التصوير العقلى Visualization فاستعن بها على قضاء مطالبك . وذلك بأن تتصور نفسك فى الحالة أو المركز الذى ترجوه . هذا مع وجوب مراعاة عدم إهمال عملك الحالى وضرورة أدائه على الوجه الأكمل . فلقد يكون نفس هذا العمل هو الطريق المؤدى إلى ما تشتهى ولو كنت لا ترى أنت ذلك .

استعن بهذه الوسائل على قضاء مآربك فى كل ناحية ، سواء أكانت صحية أو نفسية أو مادية ، وثق بأنها أنجع الوسائل وأجداها .

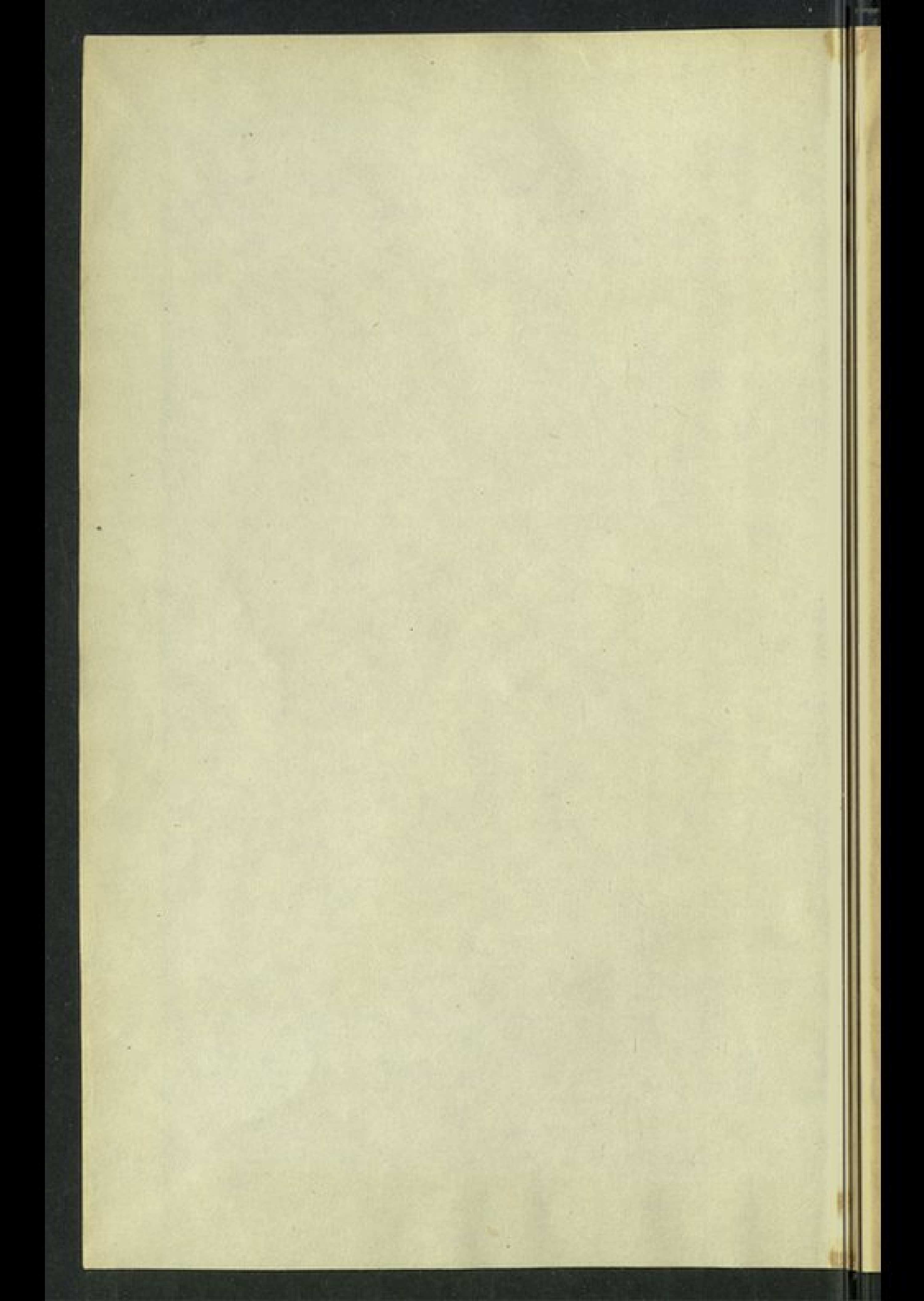
حاشية : هذا وغنى عن البيان أن مؤلف هذا الكتاب سوف لا يتوانى فى الرد على أى سؤال فى أى موضوع ورد شرحه أو الإشارة إليه فى هذا الكتاب .

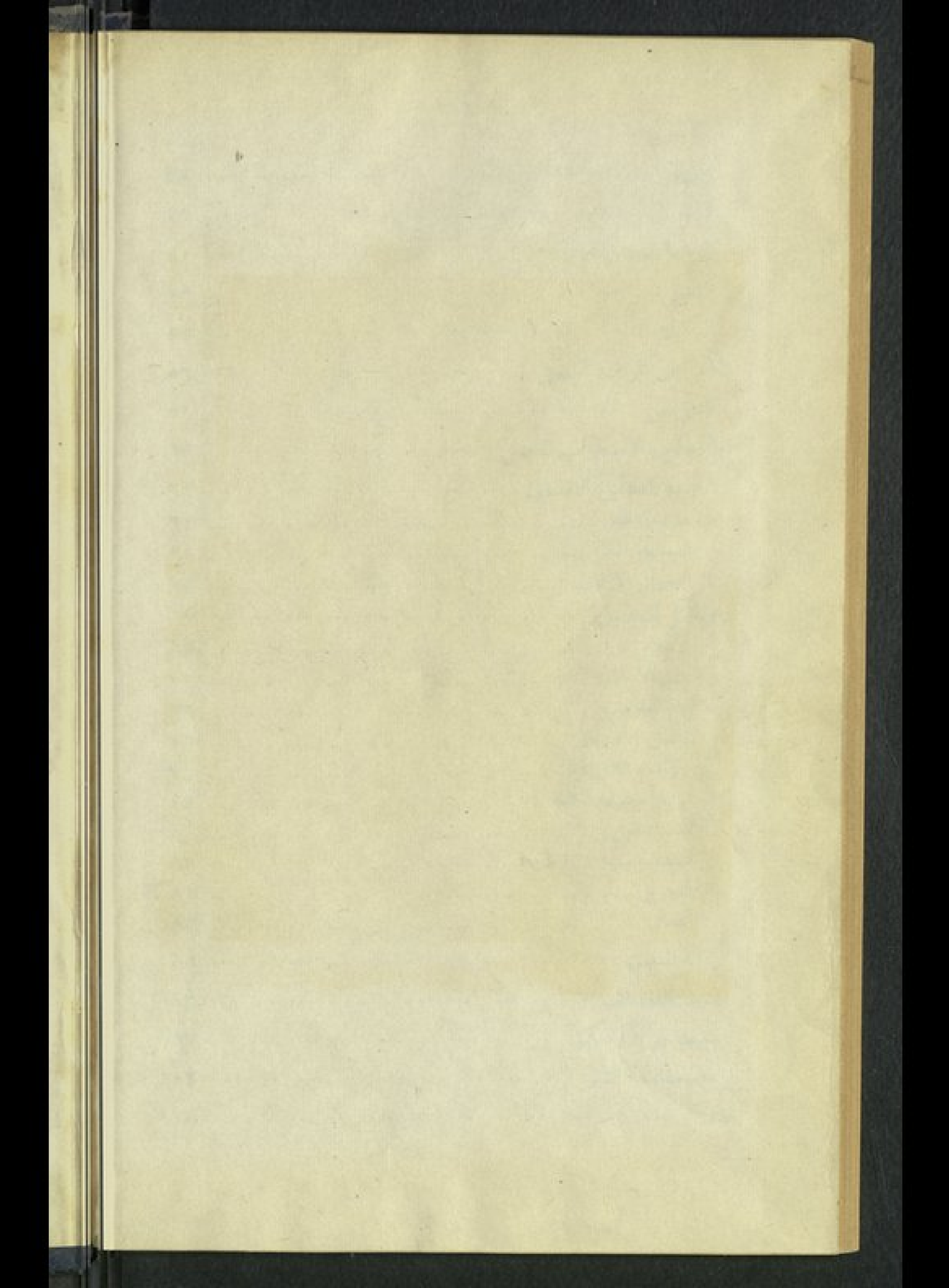
دكتور عزيز فريد
٢ ميدان الجامع
مصر الجديدة



فهرس

صفحة






AMERICAN
UNIVERSITY OF BEIRUT

